

มหาสติปัฏฐานสูตรแปล
(ฉบับปรับปรุง)

ถวายเนื่องในพิธีฉลองอุโบสถ
และหอพระธรรมมังคลาจารย์ ๙๖

เพื่อมุทิตา คารวะ
ในวันสิริอายุวัฒนมงคล 53 ปี
พรรษา 32
พระครูภาวนาวิรัช

23 มกราคม 2557

มหาสติปัฏฐานสูตรแปล (ฉบับปรับปรุง) มุทิตา คารวะ ในวันสิริอายุวัฒนมงคล 53 ปี พรรษา 32 พระครูภาวนาวิรัช



พระพุทธศิลา

พระประธานในอุโบสถ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

ในนามคณะศิษย์น้อมถวายความเคารพแด่..

พระครูภาวนาวิรัช

เนื่องในอายุวัฒนมงคล ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗ นี้

ครบ ๕๓ วัสสานิ ๓๒ พรรษา

ขออำนวยอวยพรให้พระอาจารย์จงมีอายุวัฒนมงคล

ด้วยสิริสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคล

อุดมด้วยอริยทรัพย์ ปรีชาญาณพูลทวี มีอริยมรรค

และจงสำเร็จกิจ เจริญในความเป็นอยู่ จงมีแก่ท่านพระอาจารย์ด้วยเทอญ

พระ = มีเมตตาอันประเสริฐ

ครู = ล้ำเลิศพร่ำสอนศิษย์น้อม

ภาวะ = พรั่งพร้อมพัฒนาทั้งศาสตร์และศิลป์

นา = ดีทุกท้องที่ในโลกานานาชาติ

วิ = ที่วิเศษสุดเห็นแจ้งตามเป็นจริง

รัช = ราชาแห่งธรรม พระพุทธศาสนา

พระ = ผู้ประเสริฐยิ่ง

อาจารย์ = ผู้ทรงให้การอบรมพร่ำสอน

สุ = นี้ ดี งาม ง่าย สมบูรณ์พร้อมทุกอย่าง

พรรณ = พรรณนาธรรมจริงแท้ปรมัตถ

อา = อาทรเกื้อกูลรัตนตรัย อุดหนุนธรรมนำ

จิณณ = เป็นอาจิณบ่อเกิด

สีโล = ดังศิลา แห่งศีลมั่นคงวิสุทธิ์

โดย **พระอาจารย์อำนวยศิลป์ สีลสํวโร**

๕ มกราคม ๒๕๕๗

มหาสติปัฏฐานสูตรแปล

(ฉ บั บ ป รั บ ป รุ ง)

ถวายเนื่องในพิธีฉลองอุโบสถ

และหอพระธรรมมังคลาจารย์ ๙๐

เพื่อมุทิตา คารวะ

ในวันสิริอายุวัฒนมงคล ๕๓ ปี

พรรษา ๓๒

พระครูภาวนาวิรัช

๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗

มหาสติปัฏฐานสูตรแปล
(ฉบับปรับปรุง)

ที่ปรึกษา : **พระมหาโสภณ วิจิตฺตธมฺโม**
วัดราชโอรสาราม กรุงเทพมหานคร

พิสูจน์อักษร : **พระครูภาวนาวิรัช**
พธ.ม.มหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (สาขาพระพุทธศาสนา ธรรมนิเทศน์)
: **พระอาจารย์อำนวยศิลป์ สีลสํวโร**
: **คุณธัญรัศมิ์ ธวัชมงคลศักดิ์**
: **คุณปรานัญญิสา รุจิเรข และคณะโรงพิมพ์ช้างเผือก**

ปกหน้า ๑ : ภาพอุโบสถ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

ออกแบบปก : **สำนักงานเลขานุการ เจ้าอาวาส**

ปกหน้า ๒ : ภาพพระพุทธศิลา

ถ่ายภาพ ออกแบบปกหน้า-หลัง : **กรพจน์ และชุติเดช**

ปกหลัง : หอพระธรรมมังคลาจารย์ ๙๐

ปกใน : ภาพพระพุทธศิลา

จัดพิมพ์โดย : **พระอาจารย์อำนวยศิลป์ สีลสํวโร และคณะญาติธรรม**

พิมพ์ครั้งที่ : ๑ / ๒๕๕๗

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

เจ้าของ : **วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)**
ต. สุเทพ อ. เมือง จ. เชียงใหม่
สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒
โทร. (๐๕๓) ๒๗๘ ๖๒๐, แฟกซ์ (๐๕๓) ๘๑๐ ๑๙๗
www.watrampoeng.com

พิมพ์ที่ : **หจก.โรงพิมพ์ช้างเผือก**
๑๔๙ ถ. ช้างเผือก ต. ศรีภูมิ อ. เมือง จ. เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทร. (๐๕๓) ๒๒๑ ๘๑๐ แฟกซ์ (๐๕๓) ๔๐๔ ๐๓๐
E-mail : chang-cp@hotmail.com
www.changprint.com

คำนำ

การศึกษาเป็นสิ่งที่จำเป็นในพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วย **สัทธรรม ๓** คือ **๑. ปริยัติสัทธรรม** คือสิ่งที่พึ่งเล่าเรียน ได้แก่ พุทธพจน์ **๒. ปฏิบัติสัทธรรม** คือ สิ่งที่พึ่งปฏิบัติ ได้แก่ ไตรสิกขา ศีล สมาธิและปัญญา **๓. ปฏิเวธสัทธรรม** คือ ผลที่พึ่งบรรลุ ได้แก่ มรรค ผล และนิพพาน หนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรแปลนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ทำให้เกิดความรู้ เข้าใจความหมายของภาษาบาลีอย่างลึกซึ้ง อันเป็นแรงจูงใจแก่ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงสภาวธรรมนั้นๆ ก่อให้เกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ในพระธรรมวินัยในพระศาสนา

การสาธยาย มหาสติปัฏฐานสูตร ภาษาบาลี แปล ปริวรรตภาษาไทย เล่มนี้ เป็นบทสาธยาย แบบคู่ขนาน ซึ่งตรงกับสภาวธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวถึงแหล่งอ้างอิง การสืบค้นข้อมูลซึ่งมีความสัมพันธ์ตรงกับการปฏิบัติ ตามหลักพระธรรมและวินัย

ข้าพเจ้าคณะศิษยานุศิษย์ ได้จัดพิมพ์ บทสาธยาย มหาสติปัฏฐานสูตร ปริวรรตภาษา จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม ถวายเป็นอาจริยบูชา แด่ **พระครูภาวนาวิรัช** เนื่องในวันอายุวัฒนมงคล ๕๓ ปี พรรษา ๓๒, ร่วมถวายในงานฉลองอุโบสถ, หอพระธรรมมังคลาจารย์ ๕๐ ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และสรรพมงคลจงมีแก่ท่านพระอาจารย์ด้วยเทอญ

พระอาจารย์อำนวยศิลป์ สีลสํวโร (พระวิปัสสนาจารย์)
วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ต. สุเทพ อ. เมือง จ. เชียงใหม่
วัดบุญยืน ต. หัวเวียง อ. เมือง จ. ลำปาง
วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗

“ดูก่อน อานนท์ ธรรมก็ดี วินัยก็ดี ที่เราแสดงแล้ว บัญญัติแล้ว แก่พวกเธอทั้งหลาย ธรรมวินัยนั้น จักเป็นศาสดาของพวกเธอทั้งหลาย โดยกาลล่วงไปแห่งเรา”

(มหาปรินิพพานสูตร มหา.ที.๑๐/๑๕๙/๑๒๘.)

คำอนุโมทนา

ปูชา จะ ปูชนียานัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง

การบูชาอันสูงสุดคือ การบูชาธรรม พระบรมศาสดาเคารพในพระธรรม การที่ **พระอาจารย์อำนวยศิลป์ สีลสํวโร** และคณะศิษยานุศิษย์ได้มีมหากุศลจิตศรัทธา ปริวรรตภาษา พิมพ์หนังสือ มหาสติปัฏฐานสูตรแปล เพื่อเป็นคู่มือศึกษาและปฏิบัติของพระภิกษุ สามเณร แม่ชี อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลายที่มาปฏิบัติธรรม เพื่อเจริญศรัทธาที่ถูกต้องแก่โยคีผู้เข้าปฏิบัติธรรมว่า ข้อวัตรปฏิบัติที่ดำเนินอยู่เป็นสิ่งที่พระบรมศาสดาแสดงให้ปรากฏแล้ว เพื่อให้เราได้ดำเนินตามอย่างมีปัญญา โดยมี วิริยะ สติ สมาธิและศรัทธาเกื้อหนุน การสาธยายและพิจารณาเนื้อหาธรรม จึงจำเป็นแก่ผู้ศึกษาและปฏิบัติตาม จึงหวังว่ามหาสติปัฏฐานสูตรแปลนี้ จะเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ทุกท่าน ได้น้อมนำไปศึกษา และปฏิบัติสืบต่อไป เพื่อความเจริญในธรรมวินัยของพระศาสดา

จึงขออนุโมทนา ต่อคณะศิษย์ทั้งหลาย ที่ร่วมใจกันบริจาคทุนทรัพย์พิมพ์ในครั้งนี้ ขอจงเป็นพลวปัจจัยให้ทุกท่าน จงเจริญในธรรมวินัยนี้ และขอให้ได้อริยทรัพย์ภายใน เป็นประตูไปสู่ทางอันประเสริฐยิ่ง คือ เข้าถึง มรรค ผล นิพพาน ด้วยกันทุกท่านด้วยเทอญ

พระครูภาวนาวิรัช

เจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒

วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗

"**บุญ**" เป็นเครื่องชำระกิเลสกำจัดกิเลส, **บุญกิริยาวัตถุ** หมายถึง เป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ, ทางทำความดีมี ๑๐ อย่าง

๑) **ทานมัย** คือ การทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ

๒) **สีลมัย** คือ ทำบุญด้วยการรักษาศีลหรือประพฤติดี

๓) **ภาวนามัย** คือ ทำบุญด้วยการเจริญภาวนาคือฝึกอบรมจิตใจ

๔) **อปจายนมัย** คือ ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม ในกายอ่อนน้อม

๕) **เวยยาวัจจมัย** คือ ทำบุญด้วยการช่วยเหลือ ขวนขวายคอยรับใช้งานต่าง ๆ

๖) **ปัตติทานมัย** คือ การทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น

๗) **ปัตตานุโมทนามัย** คือ ทำบุญด้วยการแสดงความยินดีในความดีของผู้อื่น

๘) **ธัมมัสสวนมัย** คือ บุญด้วยการฟังธรรมศึกษาหาความรู้

๙) **ธัมมเทศนามัย** คือ การทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมให้ความรู้

๑๐) **ทิฏฐุชุกัมม์** คือ ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง คือให้เห็นตรงทั้ง ๙ ข้อที่กล่าวมาแล้ว

สารบัญ

มหาสติปัฏฐานสูตรแปล (ฉบับปรับปรุง)

บุญอันเกิดจากการปฏิบัติธรรม คือ เกิดตอนที่มีสติกำหนดรู้ตามเป็นจริง

"บุญศีล" การกราบสติปัฏฐาน ด้วยการกำหนดสติระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวของกายทุก ๆ อิริยาบถ ขยับก็กำหนดทันที จะลุก ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ฯลฯ ทุก ๆ อย่างกำหนดอย่างต่อเนื่อง สติกำหนดสำรวมกาย วาจา จิต กำหนดภาวนาตรงตามความเป็นจริงให้ได้ปัจจุบันขณะ นี้เป็น **บุญศีล เป็นมรรคศีล** คือ **ศีลในมรรค** ข้อปฏิบัติ ปฏิบัติดี ตรง

วิรัติธรรม เว้นจากการฆ่าสัตว์ เป็นต้น เป็นศีลของอริยบุคคล

"บุญสมาธิ" ในขณะที่กำหนดสติระลึกรู้ สำรวมจิตกำหนดอย่างต่อเนื่อง จิตตั้งมั่นอยู่องค์บริกรรมภาวนาเสมอ นี้เป็นบุญ

สมาธิ คือ จิตสงบจากกิเลส นี้คือ **บุญภาวนามัย** พัฒนาจิต

"บุญภาวนาหรือ ปัญญา" ในขณะที่มีสติกำหนดรู้ชัด พิจารณาเห็นอาการปรากฏ รูป นาม ขันธ์ ๕ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ กำหนดพิจารณารู้ได้ชัดว่า เราบังคับบัญชาไม่ได้เลย เห็นด้วยปัญญาญาณ คือ **อนัตตา** มาปรากฏชัด (อารมณ์ปรมัตถปรากฏ) **มีแต่เพียงจิตรู้ปราศจากการปรุงแต่ง สักแต่ว่าระลึกรู้เท่านั้น**

บทนำ

บทอุทเทส

เอวัมเม สุตัง	อันข้าพเจ้า *(คือพระอานนท์เถระ)* ได้สดับมาแล้วอย่างนี้
เอกัง สะมะยัง ภะคะวา	สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
กุรูสุ วิหะระติ	เสด็จประทับอยู่ในหมู่ชนชาวกุรุ
กัมมาสะธัมมัง นามะ กุรูนัง นิคะโม	นิคมของหมู่ชนชาวกุรุ ชื่อ กัมมาสธัมมะ
ตัตระ โข ภะคะวา ภิกขู อามันเตสิ ภิกขะโวติ	ในกาลนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสเตือนพระภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดังนี้
ภะทันเตติ เต ภิกขู ภะคะวะโต ปัจจัสโสสุง	ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น ทูลรับพระพุทธพจน์ของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า พระเจ้าข้า ดังนี้
ภะคะวา เอตะทะโวจะ	พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสพระพุทธภาษิต นี้ว่า
เอกายะโน อะยัง ภิกขะเว มัคโค	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นที่ของบุคคลผู้เดียว เป็นที่ไปในที่แห่งเดียว
สัตตานัง วิสุทธิยา	เพื่อการทำจิตให้บริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย

โสกะปะริเทวานัง สะมะติกกะมายะ	เพื่อความพ้นจาก ซึ่งความโศกเศร้า และพิไรรำพัน
ทุกขะโทมะนัสสานัง อัฏฐัง คะมายะ	เพื่อความดับไปแห่งทุกข์ และความเสียใจ
ญายัสสะ อะธิคะมายะ	เพื่อบรรลุธรรมที่ควรรู้, ธรรมที่ถูก คือ อริยมรรคฯ
นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยายะ	เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง
ยะทิทัง จัตตาโร สะติปัฏฐานา	ทางนี้คือ สติปัฏฐาน, ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติมี ๔ อย่าง
กะตะเม จัตตาโร	สติปัฏฐาน ๔ อย่าง มีอะไรบ้าง ?
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรม วินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เนือง ๆ อยู่
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา	มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน, มีความรู้ตัวทั่วพร้อม, มีสติ
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง	พึงขจัดความคิดโลภอยากได้ และความเสียใจ ความเป็นทุกข์ ในโลกเสียให้พินาศ
เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ	เธอย่อมพิจารณาเห็น ความรู้สึกในเวทนาเนือง ๆ อยู่

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา	**มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน, มีความรู้ตัวทั่วพร้อม, มีสติ**
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง	**พึงขจัดความโลภอยากได้ และความเสียใจ ความเป็นทุกข์ ในโลกเสียให้พินาศ**
จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ	**เธอย่อมพิจารณาเห็นจิต คือความคิดในความคิดเนือง ๆ อยู่**
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา	**มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน, ความรู้ตัวทั่วพร้อม, มีสติ**
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง	**พึงขจัดความโลภอยากได้ และความเสียใจ ความเป็นทุกข์ ในโลกเสียให้พินาศ**
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	**เธอย่อมพิจารณาเห็นความจริง ในความจริงเนือง ๆ อยู่**
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา	**มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน, มีความรู้ตัวทั่วพร้อม, มีสติ**
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง	**พึงขจัดความโลภอยากได้ และความเสียใจ ความเป็นทุกข์ ในโลกเสียให้พินาศ**

จบบท อุทเทส

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ตอนที่ ๑ การกำหนดรู้พิจารณากาย (อานาปานสติ)

กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่ อย่างไรเล่า ?
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
อะรัญญะคะโต วา	หรือว่า ไปสู่ป่าก็ดี
รุกขะมูละคะโต วา	หรือว่า ไปสู่โคนไม้ก็ดี
สุญญาคาระคะโต วา	หรือว่า ไปสู่เรือนว่างเปล่าก็ดี
นิสีทะติ ปัลลังกัง อาภุชิตะวา	นั่งคู้บัลลังก์ คือ นั่งขัดสมาธิ
อุชุง กายัง ปะณิธายะ	มีจิต ตั้งกายให้ตรง
ปะริมุขัง สะติ อุปัฏฐะเปตะวา	มีสติดำรงอยู่เฉพาะหน้า *(ปัจจุบันขณะ)*
โส สะโต วะ อัสสะสะติ	เธอย่อมมีสติ คือ ความระลึกได้หายใจเข้า
สะโต ปัสสะสะติ	ย่อมมีสติ คือความระลึกได้หายใจออก

ทีฆัง วา อัสสะสันโต	เมื่อหายใจเข้ายาว
ทีฆัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ	ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว
ทีฆัง วา ปัสสะสันโต	หรือเมื่อหายใจออกยาว
ทีฆัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ	ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว
รัสสัง วา อัสสะสันโต	เมื่อหายใจเข้าสั้น
รัสสัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ	ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น
รัสสัง วา ปัสสะสันโต	หรือว่า เมื่อหายใจออกสั้น
รัสสัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ	ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น
สัพพะกายะปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ	เราย่อมสำเหนียกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้ ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า
สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ	เราย่อมสำเหนียกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้ ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก
ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ	ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร คือ ลมหายใจเข้า
ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ	ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร คือ ลมหายใจออก

เสยยะถาปิ ภิกขะเว ทักโข ภะมะกาโร วา ภะมะการันเตวาสี วา	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้ฉันใด นายช่างกลึง หรือลูกมือของ นายช่างกลึงผู้ฉลาด
ทีฆัง วา อัญฉันโต ทีฆัง อัญฉามีติ ปะชานาติ	เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกกลึงยาว
รัสสัง วา อัญฉันโต รัสสัง อัญฉามีติ ปะชานาติ	หรือเมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกกลึงสั้น
เอวะเมวะ โข ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันนั้นนั่นแหละ
ทีฆัง วา อัสสะสันโต ทีฆัง	หรือว่าเมื่อหายใจเข้ายาว
อัสสะสามีติ ปะชานาติ	ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว
ทีฆัง วา ปัสสะสันโต ทีฆัง	หรือว่าเมื่อหายใจออกยาว
ปัสสะสามีติ ปะชานาติ	ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว
รัสสัง วา อัสสะสันโต รัสสัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ	เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น
รัสสัง วา ปัสสะสันโต รัสสัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ	หรือว่าเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น
สัพพะกายะปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ	เราย่อมสำเหนียกว่า จักเป็น ผู้กำหนดรู้ ตลอดกองลมหายใจ ทั้งปวง หายใจเข้า

สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ	เราย่อมสำเหนียกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้ ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก
ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ	เราย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร คือ ลมหายใจเข้า
ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ	เราย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร คือ ลมหายใจออก
อิติ อัชฌัตตัง วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ดังนี้ เราย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง
พะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง
อัชฌัตตะพะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง
สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง
วะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง
สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง

อัตถิ กาโยติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ	หรือว่า มีสติ ว่ากายมีอยู่เข้าไป ตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น
ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่กำหนดรู้
ปะติสสะติมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก
อะนิสสิโต จะ วิหะระติ	เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ	ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย
เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เนือง ๆ อยู่อย่างนี้

จบ การกำหนดรู้พิจารณากาย (อานาปานสติ)

ภาคปฏิบัติธรรม

- **กำหนดรู้ตามอาการ ทุกขณะ ๆ** ที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว
- อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ให้ละเอียดถ้วนถี่
- **อย่าส่งจิตออกไปข้างนอก** พึงรักษาจิตไว้ในกัมมัฏฐาน ที่กำหนดรู้ปัจจุบัน
- **อาการ พอง ยุบ เร็ว** ให้มีสติกำหนด รู้หนอ อย่างต่อเนื่อง
- **อาการพอง ยุบ ช้า** ก็กำหนดรู้ตามอาการ ช้า พองหนอ ยุบหนอ
- **อาการ พอง ยุบ ไม่ชัด** ก็อย่าบังคับเด็ดขาด

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ตอนที่ ๒ การกำหนดรู้พิจารณากาย (อิริยาบถใหญ่ ๔)

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
คัจฉันโต วา คัจฉามีติ ปะชานาติ	หรือว่า เดินอยู่ ก็รู้ชัดว่าเดี๋ยวนี้เราเดิน
ฐิโต วา ฐิโตมหีติ ปะชานาติ	หรือว่า ยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่าเดี๋ยวนี้เรายืน
นิสินโน วา นิสินโนมหีติ ปะชานาติ	หรือว่า นั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่าเดี๋ยวนี้เรานั่ง
สะยาโน วา สะยาโนมหีติ ปะชานาติ	หรือว่า นอนอยู่ ก็รู้ชัดว่าเดี๋ยวนี้เรานอน
ยะถา ยะถา วา ปะนัสสะ กาโย ปะณิหิโต โหติ	อนึ่ง เมื่อเธอนั้น เป็นผู้ตั้งกายไว้แล้ว อย่างใด ๆ
ตะถา ตะถา นัมปะชานาติ	ก็ย่อมรู้ชัดอาการกายนั้น อย่างนั้น ๆ
อิติ อัชฌัตตัง วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง
พะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง
อัชฌัตตะพะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง

สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง
วะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง
สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง
อัตถิ กาโยติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ	ก็หรือมีสติว่า กายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น
ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่กำหนดรู้
ปะติสสะติมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก
อะนิสสิโต จะ วิหะระติ	เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ	ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย
เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่อย่างนี้

จบ การกำหนดรู้พิจารณากาย (อิริยาบถใหญ่ ๔)

กำหนดสติให้ทันปัจจุบัน ใหญ่ ๆ ก็ได้ ย่อย ๆ ก็ดี กำหนดถี่ ๆ ปรับอินทรีย์เสมอกัน *(กำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง แต่กำหนดทีละอย่างจนกว่าอาการที่กำหนดนั้น ๆ เบาบาง ลดลงจนหายไป กำหนดรู้ตามเป็นจริง)*

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ตอนที่ ๓ การกำหนดรู้พิจารณากาย (อิริยาบถย่อย)

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
อะภิกกันเต ปะฏิกกันเต สัมปะชานะการี โหติ	ย่อมเป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง
อาโลกิเต วิโลกิเต สัมปะชานะการี โหติ	ย่อมเป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา
สัมมิญชิเต ปะสาริเต สัมปะชานะการี โหติ	ย่อมเป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก
สังฆา ฏิปัตตะ จีวะระ ธาระเณ สัมปะชานะการี โหติ	ย่อมเป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร
อะสิเต ปีเต ขายิเต สายิเต สัมปะชานะการี โหติ	ย่อมเป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม

อุจจาระปัสสาวะกัมเม สัมปะชานะการี โหติ	ย่อมเป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ
คะเต ฐิเต นิสินเน สุตเต ชาคะริเต ภาสิเต ตุณหิภาเว สัมปะชานะการี โหติ	ย่อมเป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด และความเป็นผู้นิ่งอยู่
อิติ อัชฌัตตัง วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกาย ในกาย เป็นภายในบ้าง
พะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง
อัชฌัตตะพะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง
สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง
วะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง
สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง

อัตถิ กาโยติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ	ก็หรือมีสติว่า กายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่ เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น
ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่กำหนดรู้
ปะติสสะติมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก
อะนิสสิโต จะ วิหะระติ	เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ	ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย
เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่อย่างนี้

จบ การกำหนดรู้พิจารณากาย (อิริยาบถย่อย)

คำว่า "วัด" หมายถึง วัดคุณธรรมศีลธรรม และจริยธรรมของผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม วัดสติปัญญารอบรู้ เป็นไปเพื่อออกจากกิเลสทั้งปวง เราควรจะได้อะไร ๆ ในการเข้าวัด

การที่เราได้เข้ามาวัด สิ่งที่จะได้ เพื่อที่จะได้ทำบุญสร้างกุศลตามกุศลเจตนา มาสร้างหลักการทำความดี สร้างบารมีธรรมให้แก่ตนเอง สร้างคุณธรรมศีลธรรม และจริยธรรมอันงามให้แก่ตนเอง อันเป็นมงคลชีวิตของมนุษย์ทั้งปวงพึงปฏิบัติ ก่อให้เกิดการปฏิรูปพัฒนาตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงตนเองมีจิตตั้งมั่นอยู่ในพระรัตนตรัย เป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญอันมีการดำเนินชีวิตที่เข้าไปใกล้พระพุทธศาสนา รู้จักเหตุ และผล ว่าสิ่งที่ควร หรือมิควร ประกอบไปด้วยปัญญา โดยมีการให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระสวดมนต์ ได้บวชเป็นโยคี แม่ชี สามเณร พระภิกษุ ได้มีโอกาสประพฤติวัตรปฏิบัติธรรมตามแนวทางแห่งหลักธรรม ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นทางแห่งการปฏิบัติ เพื่อความพ้นทุกข์

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ตอนที่ ๔ การกำหนดรู้พิจารณากาย (กายเป็นของปฏิกูล)

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
อิมะเมวะ กายัง อุทธัง ปาทะตะลา อะโธ เกสะมัตถะกา ตะจะปะริยันตัง ปูรันนานัปปะการัสสะ อะสุจิโน ปัจจะเวกขะติ	ย่อมพิจารณากายนี้นี่แล เบื้องบน ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำตั้งแต่ ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่ เป็นที่สุดโดยรอบ เต็มไปด้วย ของที่ไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า
อัตถิ อิมัสมิง กาเย	มีอยู่ในกายนี้
เกสา โลมา นะขา	ผม ขน เล็บ
ทันตา ตะโจ	ฟัน หนัง
มังสัง นะหารู	เนื้อ เอ็น
อัฏฐี อัฏฐิมิญชัง	กระดูก เยื่อในกระดูก
วักกัง หะทะยัง ยะกะนัง	ม้าม หัวใจ ตับ
กิโลมะกัง ปิหะกัง ปัปผาสัง	พังผืด ไต ปอด
อันตัง อันตะคุณัง	ไส้ใหญ่ ไส้น้อย
อุทะริยัง กะรีสัง	อาหารใหม่ อาหารเก่า

มัตถะลุงคัง	มันสมอง
ปิตตัง เสมหัง ปุพโพ	น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง
โลหิตัง เสโท เมโท	น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น
อัสสุ วะสา เขโฬ	น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย
สิงฆาณิกา ละสิกา มุตตันติ	น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร
เสยยะถาปิ ภิกขะเว	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้ฉันใด
อุภะโตมุขา มูโตฬี	ไถ้มีปาก ๒ ข้าง
ปูรา นานาวิหิตัสสะ ธัญญัสสะ	เต็มด้วยธัญชาติ มีประการต่าง ๆ
เสยยะถีทัง	คืออะไรบ้าง
สาลีนัง วีหินัง	คือข้าวสาลี ข้าวเปลือก
มุคคานัง มาสานัง	ถั่วเขียว ถั่วเหลือง
ติลานัง ตัณฑุลานัง	งา ข้าวสาร
ตะเมนัง จักขุมา ปุริโส มุญจิตะวา	บุรุษมีจักษุแก้ไถ้นั้นออกแล้ว
ปัจจะเวกเขยยะ	พึงเห็นได้ว่า
อิเม สาลี	เหล่านี้ ข้าวสาลี
อิเม วีหิ	เหล่านี้ ข้าวเปลือก

อิเม มุคคา	เหล่านี้ ถั่วเขียว
อิเม มาสา	เหล่านี้ ถั่วเหลือง
อิเม ติลา	เหล่านี้ งา
อิเม ตัณฑุลาติ	เหล่านี้ ข้าวสาร
เอวะเมวะ โข ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นนั่นแล ภิกษุ
อิมะเมวะ กายัง อุทธัง ปาทะตะลา อะโธ เกสะมัตถะกา ตะจะปะริยันตัง ปูรันนานัปปะการัสสะ อะสุจิโน ปัจจะเวกขะติ	ย่อมพิจารณากายนี้นี่แล เบื้องบน ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำตั้งแต่ ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่ เป็นที่สุดโดยรอบ เต็มไปด้วย ของที่ไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า
อัตถิ อิมัสมิง กาเย	มีอยู่ในกายนี้
เกสา โลมา นะขา	ผม ขน เล็บ
ทันตา ตะโจ	ฟัน หนัง
มังสัง นะหารู	เนื้อ เอ็น
อัฏฐี อัฏฐิมิญชัง	กระดูก เยื่อในกระดูก
วักกัง หะทะยัง ยะกะนัง	ม้าม หัวใจ ตับ
กิโลมะกัง ปิหะกัง ปัปผาสัง	พังผืด ไต ปอด
อันตัง อันตะคุณัง	ไส้ใหญ่ ไส้น้อย

อุทะริยัง กะรีสัง	อาหารใหม่ อาหารเก่า
มัตถะลุงคัง	มันสมอง
ปิตตัง เสมหัง ปุพโพ	น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง
โลหิตัง เสโท เมโท	น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น
อัสสุ วะสา เขโฬ	น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย
สิงฆาณิกา ละสิกา มุตตันติ	น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร
อิติ อัชฌัตตัง วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง
พะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง
อัชฌัตตะพะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง
สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง
วะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง
สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไป ในกายบ้าง

อัตถิ กาโยติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ	ก็หรือมีสติว่า กายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่ เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น
ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่รู้
ปะติสสะติมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก
อะนิสสิโต จะ วิหะระติ	เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ	ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย
เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เนือง ๆ อยู่อย่างนี้

จบ การกำหนดรู้พิจารณากาย (กายเป็นของปฏิกูล)

เมื่อปฏิบัติผิดวิธี จึงมีวิปลาส ๓ (ด้วยอำนาจจิต และเจตสิก)

วิปลาสด้วยอำนาจสำคัญผิด เรียกว่า ***สัญญาวิปลาส***

วิปลาสด้วยอำนาจคิดผิด เรียกว่า ***จิตตวิปลาส***

วิปลาสด้วยอำนาจเห็นผิด เรียกว่า ***ทิฏฐิวิปลาส***

ยังมีอีก วิปลาส ๔ (ความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง)

วิปลาสในของที่ไม่เที่ยง... ว่าเที่ยง

วิปลาสในของที่เป็นทุกข์... ว่าเป็นสุข

วิปลาสในของที่ไม่ใช่ตน... ว่าเป็นตน (ของเรา)

วิปลาสในของไม่งาม... ว่างาม (ว่าสวยงาม)

เมื่อวิปัสสนาญาณเกิด ก็สามารถทำลายความเห็นผิด คือวิปลาสได้ทั้งหมด

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ตอนที่ ๕ การกำหนดรู้พิจารณากาย (เป็นธาตุ ๔)

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
อิมะเมวะ กายัง ยะถาฐิตัง ยะถาปะณิหิตัง ธาตุโส ปัจจะเวกขะติ	เราย่อมพิจารณากาย อันตั้งอยู่ตาม ที่ตั้งอยู่ตามปกตินี้นี่แล โดยความเป็นธาตุว่า
อัตถิ อิมัสมิง กาเย	มีอยู่ในกายนี้
ปะฐะวีธาตุ อาโปธาตุ	ธาตุดิน ธาตุน้ำ
เตโชธาตุ วาโยธาตุ	ธาตุไฟ ธาตุลม
เสยยะถาปิ ภิกขะเว	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้ฉันใด
ทักโข โคฆาตะโก วา โคฆาตะกันเตวาสี วา	คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้ฉลาด
คาวิง วะธิตะวา	ฆ่าแม่โคแล้ว
จาตุมมะหาปะเถ วิละโส ปะฏิวิภะชิตะวา นิสินโน อัสสะ	พึงแบ่งออกเป็นส่วน แล้วนั่งอยู่ที่ หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง
เอวะเมวะ โข ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นนั่นแลภิกษุ

อิมะเมวะ กายัง ยะถาฐิตัง ยะถาปะณิหิตัง ธาตุโส ปัจจะเวกขะติ	เราย่อมพิจารณากายอันตั้งอยู่ ตามที่ตั้งอยู่ตามปกตินี้นี่แล โดยความเป็นธาตุว่า
อัตถิ อิมัสมิง กาเย	มีอยู่ในกายนี้
ปะฐะวีธาตุ อาโปธาตุ	ธาตุดิน ธาตุน้ำ
เตโชธาตุ วาโยธาตูติ	ธาตุไฟ ธาตุลม
อิติ อัชฌัตตัง วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็น กายในกาย เป็นภายในบ้าง
พะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นกายภายนอกบ้าง
อัชฌัตตะพะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งกายภายใน ทั้งกายภายนอกบ้าง
สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง
วะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง
สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง

อัตถิ กาโยติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ	ก็หรือมีสติว่า กายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่ เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น
ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่กำหนดรู้
ปะติสสะติมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก
อะนิสสิโต จะ วิหะระติ	เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ	ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย
เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เนือง ๆ อยู่อย่างนี้

จบ การกำหนดรู้พิจารณากาย (เป็นธาตุ ๔)

ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร ย่อมจะได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องประกอบด้วยคุณธรรม ๖ ประการนี้

๑. ข่มจิต ในสมัยที่ควรข่ม

๒. ประคองจิต ในสมัยที่ควรประคอง

๓. ยังจิตให้ร่าเริง ในสมัยที่ที่ควรร่าเริง

๔. วางเฉยจิต ในสมัยที่ควรวางเฉย

๕. มีอธิมุตอันปราณีต คือน้อมไปในมรรค ผล อันประเสริฐสูงสุด

๖. ความยินดียิ่ง ในนิพพาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ตอนที่ ๖ การกำหนดรู้พิจารณากาย (ว่าด้วยป่าช้า ๕)

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะรีรัง	เหมือนกับว่า จะพึงเห็นสรีระ ซากศพ
สีวะถิกายะ ฉัฑฑิตัง	ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า
เอกาหะมะตัง วา	ตายแล้ววันหนึ่ง
ทะวีหะมะตัง วา	หรือว่าตายแล้ว ๒ วัน
ตีหะมะตัง วา	หรือว่าตายแล้ว ๓ วัน
อุทธุมาตะกัง วินีละกัง	อันพองขึ้น สีเขียว น่าเกลียด
วิปุพพะกะชาตัง	เป็นสรีระมีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด
โส อิมะเมวะ กายัง อุปะสังหะระติ ฯลฯ	เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้นี่แลว่า ฯลฯ

ป่าช้าที่ ๒

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ

เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะรีรัง	เหมือนกับว่า จะพึงเห็นสรีระ ซากศพ
สีวะถิกายะ ฉัฑฑิตัง	ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า
กาเกหิ วา ขัชชะมานัง	หรือว่า ฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง
คิชเฌหิ วา ขัชชะมานัง	หรือว่า ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง
กุละเลหิ วา ขัชชะมานัง	หรือว่า ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง
สุวาเณหิ วา ขัชชะมานัง	หรือว่า หมู่สุนัขกัดกินอยู่บ้าง
สิงคาเลหิ วา ขัชชะมานัง	หรือว่า หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง
วิวิเธหิ วา ปาณะกะชาเตหิ ขัชชะมานัง	หรือว่า หมู่สัตว์ตัวเล็ก ๆ ต่าง ๆ กัดกินอยู่บ้าง
โส อิมะเมวะ กายัง อุปะสังหะระติ ฯลฯ	เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้นี่แลว่า ฯลฯ

ป่าช้าที่ ๓

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะรีรัง	เหมือนกับว่า จะพึงเห็นสรีระ ซากศพ

สีวะถิกายะ ฉัฑฑิตัง	ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า
อัฏฐิสังขะลิกัง	เป็นร่างกระดูก
สะมังสะโลหิตัง	ยังมีเนื้อ และเลือด
นะหารุสัมพันธัง	อันเส้นเอ็นรัดรึงอยู่
โส อิมะเมวะ กายัง อุปะสังหะระติ ฯลฯ	เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้นี่แลว่า ฯลฯ
ป่าช้าที่ ๔	
ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะรีรัง	เหมือนกับว่า จะพึงเห็นสรีระ ซากศพ
สีวะถิกายะ ฉัฑฑิตัง	ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า
อัฏฐิสังขะลิกัง	เป็นร่างกระดูก
นิมมังสะโลหิตัง มักขิตัง	เปื้อนด้วยเลือด แต่ปราศจากเนื้อแล้ว
นะหารุสัมพันธัง	ยังมีเส้นเอ็นรัดรึงอยู่

“ผู้ปฏิบัติธรรมที่ดี มีเมตตา ศรัทธา สติ วิริยะ สมาธิ ปัญญา นำพาให้พ้นทุกข์ สงบสุขแน่นอน”

โส อิมะเมวะ กายัง อุปะสังหะระติ ฯลฯ	เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้นี่แล้ว่า ฯลฯ

ป่าช้าที่ ๕

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะรีรัง	เหมือนกับว่า จะพึงเห็นสรีระ ซากศพ
สีวะถิกายะ ฉัฑฑิตัง	ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า
อัฏฐิสังขะลิกัง	เป็นร่างกระดูก
อะปะคะตะมัง สะโลหิตัง	ปราศจากเนื้อ และเลือดแล้ว
นะหารุสัมพันธัง	ยังมีเส้นเอ็นรัดรึงอยู่
โส อิมะเมวะ กายัง อุปะสังหะระติ ฯลฯ	เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้นี่แล้ว่า ฯลฯ

ป่าช้าที่ ๖

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ

เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะรีรัง	เหมือนกับว่า จะพึงเห็นสรีระซากศพ
สีวะถิกายะ ฉัฑฑิตัง	ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า
อัฏฐิกานิ	คือ เป็นท่อนกระดูก
อะปะคะตะนะหารุสัมพันธานิ	ปราศจากเส้นเอ็น เครื่องรัดรึงแล้ว
ทิสาวิทิสา วิกขิตตานิ	กระจายไปแล้วในทิศน้อย และทิศใหญ่
อัญเญนะ หัตถัฏฐิกัง	กระดูกมือ ไปอยู่ทางอื่น
อัญเญนะ ปาทัฏฐิกัง	กระดูกเท้า ไปอยู่ทางอื่น
อัญเญนะ ชังฆัฏฐิกัง	กระดูกแข้ง ไปอยู่ทางอื่น
อัญเญนะ อูรัฏฐิกัง	กระดูกขา ไปอยู่ทางอื่น
อัญเญนะ กะฏิฏฐิกัง	กระดูกสะเอว ไปอยู่ทางอื่น
อัญเญนะ ปิฏฐิกัณฏะกัฏฐิกัง	กระดูกสันหลัง ไปอยู่ทางอื่น
อัญเญนะ ผาสุกัฏฐิกัง	กระดูกซี่โครง ไปอยู่ทางอื่น
อัญเญนะ อุรัฏฐิกัง	กระดูกหน้าอก ไปอยู่ทางอื่น
อัญเญนะ พาหุฏฐิกัง	กระดูกแขน ไปอยู่ทางอื่น
อัญเญนะ อังสัฏฐิกัง	กระดูกไหล่ ไปอยู่ทางอื่น

อัญเญนะ คีวัฏฐิกัง	กระดูกคอ ไปอยู่ทางอื่น
อัญเญนะ หะนุฏฐิกัง	กระดูกคาง ไปอยู่ทางอื่น
อัญเญนะ ทันตัฏฐิกัง	กระดูกฟัน ไปอยู่ทางอื่น
อัญเญนะ สีสะกะฏาหัง	กะโหลกศีรษะ ไปอยู่ทางอื่น
โส อิมะเมวะ กายัง อุปะสังหะระติ ฯลฯ	เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้นี่แลว่า ฯลฯ

ป่าช้าที่ ๗

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะรีรัง	เหมือนกับว่า จะพึงเห็นสรีระ ซากศพ
สีวะถิกายะ ฉัฑฑิตัง	ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า
อัฏฐิกานิ	คือ เป็นท่อนกระดูก
เสตานิ สังขะวัณณุปะนิภานิ	มีสีขาวเปรียบด้วยสีสังข์
โส อิมะเมวะ กายัง อุปะสังหะระติ ฯลฯ	เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้นี่แลว่า ฯลฯ

ป่าช้าที่ ๘

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะรีรัง	เหมือนกับว่า จะพึงเห็นสรีระ ซากศพ
สีวะถิกายะ ฉัฑฑิตัง	ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า
อัฏฐิกานิ	คือ เป็นท่อนกระดูก
ปุญชะกิตานิ	เป็นกองเรียงรายแล้ว
เตโรวัสสิกานิ	มีในภายนอก เกินปีหนึ่งไปแล้ว
โส อิมะเมวะ กายัง อุปะสังหะระติ ฯลฯ	เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้นี่แลว่า ฯลฯ

ป่าช้าที่ ๙

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะรีรัง	เหมือนกับว่า จะพึงเห็นสรีระ ซากศพ
สีวะถิกายะ ฉัฑฑิตัง	ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า
อัฏฐิกานิ	คือ เป็นท่อนกระดูก

ปูตีนิ จุณณะกะชาตานิ	ผุละเอียดแล้ว
โส อิมะเมวะ กายัง อุปะสังหะระติ	เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้นี่แลว่า
อะยัมปิ โข กาโย	ถึงร่างกายอันนี้เล่า
เอวัง ธัมโม	ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา
เอวัง ภาวี	คงเป็นอย่างนี้
เอวัง อะนะตีโตติ	ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้
อิติ อัชฌัตตัง วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นกายภายในบ้าง
พะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นกายภายนอกบ้าง
อัชฌัตตะพะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งกายภายใน ทั้งกายภายนอกบ้าง
สะมุทะยะ ธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง
วะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง

สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง
อัตถิ กาโยติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ	ก็หรือมีสติว่า กายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่ เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น
ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่กำหนดรู้
ปะติสสะติมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก
อะนิสสิโต จะ วิหะระติ	เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ	ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย
เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อม พิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่อย่างนี้

จบ การกำหนดรู้พิจารณากาย (ว่าด้วยป่าช้า ๙)
จบ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

"ผู้ที่ปฏิบัติธรรมมิได้ผล : ปฏิบัติผิดวิธี, มีความเกียจคร้าน, ยุ่งแต่การงาน, ตัณหาสาม, ศรัทธาน้อย, คล้อยตามลม, อุดมการณ์มาก, คบปาปมิตร, วิกลจริต บ้า ใบ้ บอด หนวก"

"สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม"

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ตอนที่ ๑ การกำหนดรู้พิจารณาเวทนา

กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรภิกษุ
เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นความรู้สึก ในความรู้สึกเนือง ๆ อยู่
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
สุขัง เวทะนัง เวทิยะมาโน	เมื่อได้รับความรู้สึกสุขเวทนา
สุขัง เวทะนัง เวทิยามีติ ปะชานาติ	ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราได้รับ ความรู้สึกสุขเวทนา
ทุกขัง เวทะนัง เวทิยะมาโน	เมื่อได้รับความรู้สึกทุกขเวทนา
ทุกขัง เวทะนัง เวทิยามีติ ปะชานาติ	ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราได้รับความรู้สึก ทุกขเวทนา
อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง เวทิยะมาโน	เมื่อเราได้รับความรู้สึกไม่ทุกข์ ไม่สุข
อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง เวทิยามีติ ปะชานาติ	ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราได้รับความรู้สึกว่า ไม่ทุกข์ ไม่สุข

สามิสัง วา สุขัง เวทะนัง เวทิยะมาโน	หรือว่าได้รับความรู้สึกสุข มีอามิส คือเจือกามคุณ
สามิสัง สุขัง เวทะนัง เวทิยามีติ ปะชานาติ	ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราได้รับความรู้สึกสุข คือเจือกามคุณ
นิรามิสัง วา สุขัง เวทะนัง เวทิยะมาโน	หรือว่าได้รับความรู้สึกสุข คือ ไม่เจือกามคุณ
นิรามิสัง สุขัง เวทะนัง เวทิยามีติ ปะชานาติ	ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราได้รับความรู้สึกสุขไม่เจือกามคุณ
สามิสัง วา ทุกขัง เวทะนัง เวทิยะมาโน	หรือว่าได้รับความรู้สึกทุกข์ที่เจือกามคุณ
สามิสัง ทุกขัง เวทะนัง เวทิยามีติ ปะชานาติ	ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราได้รับความรู้สึกทุกข์ ที่เจือกามคุณ
นิรามิสัง วา ทุกขัง เวทะนัง เวทิยะมาโน	หรือว่าเราได้รับความรู้สึกทุกข์ ไม่มีกามคุณ
นิรามิสัง ทุกขัง เวทะนัง เวทิยามีติ ปะชานาติ	ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราได้รับความรู้สึกทุกข์ ไม่เจือกามคุณ
สามิสัง วา อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง เวทิยะมาโน	หรือว่าเมื่อเราได้รับความรู้สึกไม่ทุกข์ ไม่สุข มีเจือกามคุณ

สามิสัง อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง เวทิยามีติ ปะชานาติ	ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราได้รับความรู้สึกไม่ทุกข์ ไม่สุข ความรู้สึกมีเจือกามคุณ
นิรามิสัง วา อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง เวทิยะมาโน	หรือว่าเราได้รับความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข ความรู้สึกไม่เจือกามคุณ
นิรามิสัง อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง เวทิยามีติ ปะชานาติ	ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราได้รับความรู้สึกไม่ทุกข์ ไม่สุข ความรู้สึกไม่มีเจือกามคุณ
อิติ อัชฌัตตัง วา เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ	ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นความรู้สึก ในความรู้สึกเป็นของเราบ้าง
พะหิทธา วา เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นความรู้สึกในความรู้สึกของคนอื่นบ้าง
อัชฌัตตะพะหิทธา วา เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นความรู้สึกในความรู้สึก ทั้งของเราบ้าง ทั้งของคนอื่นบ้าง
สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา เวทะนาสุ วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นในความรู้สึกที่เกิดขึ้นของเวทนา

วะยะธัมมานุปัสสี วา เวทะนาสุ วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในความรู้สึกของเวทนาบ้าง
สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา เวทะนาสุ วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไป ความรู้สึกของเวทนาบ้าง
อัตถิ เวทะนาติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ	ก็หรือว่าความรู้สึกมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น
ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่รู้
ปะติสสะติมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก
อะนิสสิโต จะ วิหะระติ	เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย คือ การกำหนดเพื่อตัดละ
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ	ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย
เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นความรู้สึกในความรู้สึกเนือง ๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ การกำหนดรู้พิจารณาเวทนา

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ตอนที่ ๑ การกำหนดรู้พิจารณาจิต

กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรภิกษุ (ผู้เห็นภัยในการเกิด)
จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนืองๆ อยู่
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
สะราคัง วา จิตตัง สะราคัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือว่า จิตมีความกำหนัดในกามคุณ ก็รู้ชัดว่า จิตมีความกำหนัดในกามคุณ
วีตะราคัง วา จิตตัง วีตะราคัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือว่า จิตไม่มีความกำหนัดในกามคุณ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีความกำหนัด ในกามคุณ
สะโทสัง วา จิตตัง สะโทสัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือว่า จิตมีความโกรธ ก็รู้ชัดว่า จิตมีความโกรธ
วีตะโทสัง วา จิตตัง วีตะโทสัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือว่า จิตไม่มีความโกรธ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีความโกรธ
สะโมหัง วา จิตตัง สะโมหัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือว่า จิตมีความหลง (ไม่รู้ตามความเป็นจริง) ก็รู้ชัดว่า จิตมีความหลง

วีตะโมหัง วา จิตตัง วีตะโมหัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือว่า จิตไม่มีความหลง คือ (ไม่รู้ตามความเป็นจริง) ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีความหลง
สังขิตตัง วา จิตตัง สังขิตตัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือว่า จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่
วิกขิตตัง วา จิตตัง วิกขิตตัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือว่า จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
มะหัคคะตัง วา จิตตัง มะหัคคะตัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือว่า จิตที่ถึงความเป็นใหญ่ (หมายเอาจิตที่เป็นฌาน) ก็รู้ชัดว่าจิตเข้าถึงความเป็นใหญ่ ฯ
อะมะหัคคะตัง วา จิตตัง อะมะหัคคะตัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือว่า จิตที่ไม่ถึงความเป็นใหญ่ หมายเอาจิตที่ไม่เป็นฌาน ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เข้าถึงความเป็นใหญ่
สะอุตตะรัง วา จิตตัง สะอุตตะรัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือว่า จิตที่ยังมีความข้องในกามคุณ มีจิตอื่นยิ่งกว่าไม่ถึงอุปจารสมาธิ คือ สมาธิจวนแน่วแน่ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นกามาวจรจิต
อะนุตตะรัง วา จิตตัง อะนุตตะรัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือว่า จิตยอดเยี่ยม ก็รู้ชัดว่า จิตยอดเยี่ยม ไม่มีความเกี่ยวข้อง ในกามคุณ ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

สะมาหิตัง วา จิตตัง สะมาหิตัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือจิตตั้งมั่น ก็รู้ชัดว่า จิตตั้งมั่น
อะสะมาหิตัง วา จิตตัง อะสะมาหิตัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือว่า จิตไม่ตั้งมั่น ก็รู้ชัดว่า จิตไม่ตั้งมั่น
วิมุตตัง วา จิตตัง วิมุตตัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือว่า จิตหลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นด้วยสะกดไว้ชั่วคราว
อะวิมุตตัง วา จิตตัง อะวิมุตตัง จิตตันติ ปะชานาติ	หรือว่า จิตยังไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตยังไม่หลุดพ้นฯ
อิติ อัชฌัตตัง วา จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ	ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิต ในจิตเป็นภายในบ้าง
พะหิทธา วา จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นจิต ในจิตเป็นภายนอกบ้าง
อัชฌัตตะพะหิทธา วา จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้งจิตภายใน ทั้งจิตภายนอกบ้าง
สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา จิตตัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในจิตบ้าง
วะยะธัมมานุปัสสี วา จิตตัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในจิตบ้าง

สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา จิตตัสมิง วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไป ในจิตบ้าง
อัตถิ จิตตันติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ	ก็หรือ มีสติว่า จิตมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่ เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น
ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่กำหนดรู้
ปะติสสะติมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก
อะนิสสิโต จะ วิหะระติ	เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ	ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย
เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อม พิจารณาเห็นจิตในจิตเนือง ๆ อยู่ อย่างนี้แล

จบ การกำหนดรู้พิจารณาจิต

"ผู้ที่ปฏิบัติธรรมที่ได้ผล ปฏิบัติถูกวิธี, มีความเพียรสี่, ปรับอินทรีย์ห้า, สัมมาทิฏฐิ, คบหาแต่บัณฑิต, คิดแต่กุศล ค้นหาความจริง, รู้ทางไปสู่มรรค ผล นิพพาน, รู้หลักการ ทำคุณงามความดี, มีโพธิปักขิยธรรม เจริญวิปัสสนา"

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ตอนที่ ๑ การกำหนดรู้พิจารณา นิวรณ์ ๕

กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรภิกษุ
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรม ในธรรมเนืองๆ อยู่
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรม ในธรรมเนืองๆ อยู่
ปัญจะสุ นีวะระเณสุ	นิวรณ์ ๕ คือ ธรรมที่กั้นจิต ไม่ให้บรรลุความดี
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
สันตัง วา อัชฌัตตัง กามะฉันทัง	เมื่อมีความพอใจในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย), มี ณ ภายในจิต
อัตถิ เม อัชฌัตตัง กามะฉันโทติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า มีความพอใจในกามคุณ ทั้ง ๕ มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อะสันตัง วา อัชฌัตตัง กามะฉันทัง	หรือว่าความพอใจในกามคุณทั้ง ๕ ไม่มี ณ ภายในจิต
นัตถิ เม อัชฌัตตัง กามะฉันโทติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า ความพอใจในกามคุณทั้ง ๕ ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ กามะฉันทัสสะ อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่ความพอใจในกามคุณทั้ง ๕ อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ กามะฉันทัสสะ ปะหานัง โหติ	อนึ่ง การละความพอใจในกามคุณทั้ง ๕ ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
ยะถา จะ ปะหีนัสสะ กามะฉันทัสสะ อายะติง อะนุปปาโท โหติ	อนึ่ง การที่ความพอใจในกามคุณทั้ง ๕ อันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
สันตัง วา อัชฌัตตัง พะยาปาทัง	อนึ่ง เมื่อความคิดร้ายมีอยู่ ณ ภายในจิต
อัตถิ เม อัชฌัตตัง พะยาปาโทติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า ความคิดร้ายมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อะสันตัง วา อัชฌัตตัง พะยาปาทัง	หรือว่าความคิดร้าย ไม่มี ณ ภายในจิต
นัตถิ เม อัชฌัตตัง พะยาปาโทติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า ความคิดร้าย ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ พะยาปาทัสสะ อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความคิดร้ายอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ พะยาปาทัสสะ ปะหานัง โหติ	อนึ่ง ความคิดร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ได้ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
ยะถา จะ ปะหีนัสสะ พะยาปาทัสสะ อายะติง อะนุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความคิดร้ายอันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
สันตัง วา อัชฌัตตัง ถีนะมิทธัง	อนึ่ง เมื่อความเกียจคร้าน, เซื่องซึม และความง่วง มี ณ ภายในจิต
อัตถิ เม อัชฌัตตัง ถีนะมิทธันติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า ความเกียจคร้าน, เซื่องซึม และความง่วง มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อะสันตัง วา อัชฌัตตัง ถีนะมิทธัง	หรือเมื่อความเกียจคร้าน, เซื่องซึม และความง่วง ไม่มี ณ ภายในจิต
นัตถิ เม อัชฌัตตัง ถีนะมิทธันติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า ความเกียจคร้าน, เซื่องซึม และความง่วงไม่มี ณ ภายในจิตของเรา
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ ถีนะมิทธัสสะ อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่เกียจคร้าน, เซื่องซึม และความง่วงอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ ถีนะมิทธัสสะ ปะหานัง โหติ	อนึ่ง ความที่เกียจคร้าน, เซื่องซึม และความง่วงอันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ ถีนะมิทธัสสะ ปะหานัง โหติ	อนึ่ง ความที่เกียจคร้าน, เซื่องซึม และความง่วงอันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
สันตัง วา อัชฌัตตัง อุทธัจจะกุกกุจจัง	อนึ่ง เมื่อความที่จิตฟุ้งซ่าน รำคาญใจ มี ณ ภายในจิต

อัตถิ เม อัชฌัตตัง อุทธัจจะกุกกุจจันติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน รำคาญใจ มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา
อะสันตัง วา อัชฌัตตัง อุทธัจจะกุกกุจจัง	หรือว่าเมื่อ ความที่จิตฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา
นัตถิ เม อัชฌัตตัง อุทธัจจะ-กุกกุจจันติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ อุทธัจจะกุกกุจจัสสะ อุปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่จิตฟุ้งซ่าน รำคาญใจ อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ อุทธัจจะกุกกุจจัสสะ ปะหานัง โหติ	อนึ่ง ความที่จิตละความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว ได้ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
ยะถา จะ ปะหีนัสสะ อุทธัจจะกุกกุจจัสสะ อายะติง อะนุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่จิตฟุ้งซ่าน รำคาญใจ อันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไป ได้ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ประการนั้นด้วย

สันตัง วา อัชฌัตตัง วิจิกิจฉัง	อนึ่ง เมื่อจิตเคลือบแคลงสงสัย มี ณ ภายในจิต
อัตถิ เม อัชฌัตตัง วิจิกิจฉาติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่าจิตเคลือบแคลงสงสัย มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา
อะสันตัง วา อัชฌัตตัง วิจิกิจฉัง	หรือ เมื่อจิตเคลือบแคลงสงสัยไม่มี ณ ภายในจิต
นัตถิ เม อัชฌัตตัง วิจิกิจฉาติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่าจิตเคลือบแคลงสงสัย ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ วิจิกิจฉายะ อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่จิตเคลือบแคลงสงสัย อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ วิจิกิจฉายะ ปะหานัง โหติ	อนึ่ง ความที่จิตละเคลือบแคลงสงสัย ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ประการนั้นด้วย
ยะถา จะ ปะหินายะ วิจิกิจฉายะ อายะติง อะนุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่จิตเคลือบแคลงสงสัย อันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไป ได้ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อิติ อัชฌัตตัง วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ดังนี้ ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง
พะหิทธา วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง
อัชฌัตตะพะหิทธา วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง
สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
วะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาคือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ	เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
อัตถิ ธัมมาติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ	หรือว่ามีสติ ว่าธรรมมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น
ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่กำหนดรู้
ปะติสสะติมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก
อะนิสสิโต จะ วิหะระติ	เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย

นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ	**ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย**
เอวัมปิ โข ภิกขะเว ภิกขุ ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ ปัญจะสุ นีวะระเณสุ	**ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิวรณ์ ๕ อย่างนี้แล**

จบ การกำหนดรู้พิจารณา นิวรณ์ ๕

เมื่อเราปฏิบัติธรรม จะได้ค้นพบกิเลสขั้นกลาง คือ

นิวรณ์ ๕ มาครอบงำ ซึ่งเป็นธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี หรือสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ทำให้จิตเศร้าหมอง เป็นปัจจัยทำปัญญาให้อ่อนกำลัง (hindrances)

๑. กามฉันท์นิวรณ์ (sensual desire)คือมีความพึงพอใจในกามคุณ ยินดีในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสัมผัสในอารมณ์ที่ตนเองพึงพอใจรักใคร่อารมณ์นั้น

๒. พยาบาทนิวรณ์ (illwill) คือ มีจิตอาฆาตพยาบาทผู้อื่น จิตจมอยู่กับความพยาบาทนั้น ๆ

๓. ถีนมิทธะนิวรณ์ (sloth and torpor) คือ สภาพจิตที่หดหู่ซึมเซา จิตไม่สดชื่น จิตขุ่นมัว เพราะมีกามฉันท์ และพยาบาท เป็นปัจจัย

๔. อุทธัจจกุกกุจจะนิวรณ์ (distraction and remorse; flurry and worry; anxiety sensual desire) คือ จิตรับอารมณ์ทั้ง ๓ ข้อต้น มาเป็นอารมณ์ เป็นปัจจัย ทำให้จิตฟุ้งซ่านและเกิดความรำคาญใจ, อารมณ์ซัดส่ายไม่อยู่กับปัจจุบัน

๕. วิจิกิจฉานิวรณ์ (doubt uncertainty) คือ จิตมีความลังแลสงสัยในขันธ์ ๕ ในกาลทั้ง ๓ คือ ขันธ์ที่เป็นส่วนอดีต / ปัจจุบัน / อนาคต และสงสัยในคุณพระรัตนตรัย และสงสัยในมรรค ผล นิพพาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ตอนที่ ๒ การกำหนดรู้พิจารณา ขันธ์ ๕

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
ปัญจะสุ อุปาทานักขันเธสุ	คือ ความยึดมั่นในขันธ์ ๕
กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรภิกษุ
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
ปัญจะสุ อุปาทานักขันเธสุ	คือ ความยึดมั่นในขันธ์ ๕
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาดังนี้ว่า
อิติ รูปัง	อย่างนี้ รูป คือ สิ่งที่ทรุดโทรม
อิติ รูปัสสะ สะมุทะโย	อย่างนี้ ความเกิดขึ้นของรูป
อิติ รูปัสสะ อัตถังคะโม	อย่างนี้ ความดับไปของรูป
อิติ เวทะนา	อย่างนี้ เวทนา คือความรู้สึก
อิติ เวทะนายะ สะมุทะโย	อย่างนี้ ความเกิดขึ้นของเวทนา

อิติ เวทะนายะ อัตถังคะโม	อย่างนี้ ความดับไปของเวทนา
อิติ สัญญา	อย่างนี้ สัญญา คือ ความจำได้
อิติ สัญญายะ สะมุทะโย	อย่างนี้ ความเกิดขึ้นของสัญญา
อิติ สัญญายะ อัตถังคะโม	อย่างนี้ ความดับไปของสัญญา
อิติ สังขารา	อย่างนี้ สังขาร คือ สิ่งปรุงแต่งจิต
อิติ สังขารานัง สะมุทะโย	อย่างนี้ ความเกิดขึ้นของสังขาร
อิติ สังขารานัง อัตถังคะโม	อย่างนี้ ความดับไปของสังขาร
อิติ วิญญาณัง	อย่างนี้ วิญญาณ คือ ความรู้แจ้งอารมณ์ หรือจิต
อิติ วิญญาณัสสะ สะมุทะโย	อย่างนี้ ความเกิดขึ้นของวิญญาณ ความรู้ที่เกิดจากการสัมผัส (อายตนะ ๑๒)
อิติ วิญญาณัสสะ อัตถังคะโมติ	อย่างนี้ ความดับไปของวิญญาณ ความรู้ที่เกิดจากการสัมผัส
อิติ อัชฌัตตัง วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นภายในบ้าง
พะหิทธา วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นภายนอกบ้าง

อัชฌัตตะพะหิทธา วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง
สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
วะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไป ในธรรมบ้าง
อัตถิ ธัมมาติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ	ก็หรือมีสติว่า ธรรมมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่ เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น
ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่กำหนดรู้
ปะติสสะติมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก
อะนิสสิโต จะ วิหะระติ	เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ	ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย
เอวัมปิ โข ภิกขะเว ภิกขุ ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ ปัญจะสุ อุปาทานักขันเธสุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ ความยึดมั่นในขันธ์ ๕ อย่างนี้แล

จบ การกำหนดรู้พิจารณา ขันธ์ ๕

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ตอนที่ ๓ การกำหนดรู้พิจารณา อายตนะ ๑๒

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
ฉะสุ อัชฌัตติกะพาหิเรสุ อายะตะเนสุ	คือ อายตนะภายใน คือเครื่องรับรู้ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ อายตนะ คือสิ่งที่ถูกรู้ภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (อารมณ์ที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย) ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ หรือสิ่งที่ใจรู้)
กะถัญจะ ภิกขเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรภิกษุ
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
จักขุญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จัก ตา ด้วย
รูเป จะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จัก รูป ด้วย (สี, แสง)

ยัญจะ ตะทุภะยัง ปะฏิจจะ อุปปัชชะติ (สัญโญชะนัง)	อนึ่ง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ ย่อมเกิดขึ้นอาศัยตา และรูป ทั้ง ๒ นั้น อันใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่ กิเลสที่ผูกมัดสัตว์ อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) ปะหานัง โหติ	อนึ่ง ความที่ละกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้ ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
ยะถา จะ ปะหีนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) อายะติง อะนุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ อันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไป ได้ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
โสตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักหูด้วย
สัทเท จะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักเสียงด้วย (ได้ยิน)
ยัญจะ ตะทุภะยัง ปะฏิจจะ อุปปัชชะติ (สัญโญชะนัง)	อนึ่ง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ ย่อมเกิดขึ้น อาศัยหูและเสียง ทั้ง ๒ นั้น อันใด

ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักอันนั้นด้วย
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) ปะหานัง โหติ	อนึ่ง ความที่ ละกิเลส ที่ผูกมัดใจสัตว์ ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
ยะถา จะ ปะหีนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) อายะติง อะนุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ อันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไป ได้ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
ฆานัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักจมูกด้วย
คันเธ จะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักกลิ่นด้วย
ยัญจะ ตะทุภะยัง ปะฏิจจะ อุปปัชชะติ (สัญโญชะนัง)	อนึ่ง ความที่ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ ย่อมเกิดขึ้นอาศัยจมูก และกลิ่น ทั้ง ๒ นั้น อันใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักอันนั้นด้วย

ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) ปะหานัง โหติ	อนึ่ง ความที่ ละกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
ยะถา จะ ปะหีนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) อายะติง อะนุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ อันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้น ต่อไปได้ ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
ชิวหัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักลิ้นด้วย (ลิ้นมี ๑ เดียว)
ระเส จะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักรสด้วย (ได้รับหลายรส)
ยัญจะ ตะทุภะยัง ปะฏิจจะ อุปปัชชะติ (สัญโญชะนัง)	อนึ่ง ความที่ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ ย่อมเกิดขึ้น อาศัยลิ้นและรส ทั้ง ๒ นั้น อันใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักอันนั้นด้วย

อินทรีย์สังวร : การสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาที่เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์

ยะถา จะ อุปปันนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) ปะหานัง โหติ	อนึ่ง ความที่ ละกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
ยะถา จะ ปะหีนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) อายะติง อะนุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ อันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้น ต่อไปได้ ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
กายัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักกายด้วย (กายคือรูป)
(โผฏฐัพเพ) จะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จัก (อารมณ์ที่จะพึงถูกต้อง ด้วยกาย) ด้วย
ยัญจะ ตะทุภะยัง ปะฏิจจะ อุปปัชชะติ (สัญโญชะนัง)	อนึ่ง (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์) เกิดขึ้น อาศัยกาย และอารมณ์สิ่งที่กระทบ ทางกายทั้ง ๒ นั้น อันใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักอันนั้นด้วย

ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่ (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์) อันยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้น ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) ปะหานัง โหติ	อนึ่ง ความที่ ละ (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์) ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
ยะถา จะ ปะหีนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) อายะติง อะนุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่ (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์) อันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
มะนัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักใจด้วย
(ธัมเม) จะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จัก (อารมณ์ที่เกิดกับใจ หรือสิ่งที่ใจรู้) ด้วยใจด้วย
ยัญจะ ตะทุภะยัง ปะฏิจจะ อุปปัชชะติ (สัญโญชะนัง)	อนึ่ง ความที่ (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์) ย่อมเกิดขึ้นอาศัยใจ และสิ่งที่รู้ได้ด้วยใจ ทั้ง ๒ นั้น อันใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักอันนั้นด้วย

ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่ (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์) อันยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้น ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) ปะหานัง โหติ	อนึ่ง ความที่ ละ (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์) ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
ยะถา จะ ปะหีนัสสะ (สัญโญชะนัสสะ) อายะติง อะนุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่ (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์) อันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
อิติ อัชฌัตตัง วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นภายในบ้าง
พะหิทธา วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นภายนอกบ้าง
อัชฌัตตะพะหิทธา วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง

สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
วะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไป ในธรรมบ้าง
อัตถิ ธัมมาติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ	ก็หรือมีสติว่า ธรรมคือความจริง มีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้า แก่เธอนั้น
ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่รู้
ปะติสสะติมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก
อะนิสสิโต จะ วิหะระติ	เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ	ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย (กามภพ, รูปภพ, อรูปภพ)

ภพ ๓ : ภาวะชีวิตของสัตว์, โลกเป็นอยู่ของสัตว์

๑. **กามภพ** คือภพที่เป็นกามาวจร, ภพของสัตว์ผู้ยังเสวยกามคุณ คือ อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ได้แก่ อบาย ๔ มนุษย์โลก ๑ และกามาวจรสวรรค์ทั้ง ๖

๒. **รูปภพ** คือ ที่เป็น รูปาวจร , ภพของผู้เข้าถึงรูปฌาน ได้แก่ รูปพรหมทั้ง ๑๖

๓. **อรูปภพ** คือ ที่เป็น อรูปาวจร, ภพของผู้เข้าถึงอรูปฌาน ได้แก่ อรูปพรหม ๔

(ที.ปา.๑๑/๒๒๘//๒๒๘,ม.มู.๑๒/๔๘๘/๕๓๙.)

เอวัมปิ โข ภิกขะเว ภิกขุ ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ ฉะสุ อัชฌัตติกะพาหิเรสุ อายะตะเนสุ	**ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณา เห็นธรรมในธรรม คือ อายตนะภายใน คือเครื่องรับรู้ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก คือ สิ่งที่รู้ภายนอก ๖ คือ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, โผฏฐัพพะ (สิ่งถูกต้องด้วยกาย), ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจหรือสิ่งที่ใจรู้) อย่างนี้แล**

จบ การกำหนดรู้พิจารณา อายตนะ ๑๒

อนุปปัสสี แปลว่า ผู้พิจารณาเห็นเนือง ๆ = ในกาย,เวทนา,จิต,ธรรม.

วิหะระติ แปลว่า ย่อมผลัดเปลี่ยน, เป็นไป, รักษาไว้, ดำเนินไปเอง, ให้ร่างกายดำเนินไป

อาตาปี แปลว่า ความเพียร คือ การปรารภความเพียรทางใจ ฯลฯ

อภิชฌา คือ ความกำหนัด, ความกำหนัดแรงกล้า, ความยินดี, ความคล้อยตาม, ความเพลิดเพลิน, ความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน, ความกำหนัดแรงกล้าแห่งจิต

โทมนัส คือ ความไม่ยินดีทางใจ, ความทุกข์ทางใจ, ความไม่ยินดี ทุกขเวทนาเกิดที่สัมผัสทางใจ

อภิชฌา โทมนัสในโลก คือ กาย, เวทนา, จิต, ธรรม ฯ เหล่านี้เป็นอันถูกขจัดแล้ว, ถูกกำจัดออกไปแล้ว สงบแล้ว เงียบแล้ว ระงับแล้ว ถึงการดับแล้ว ถึงการตั้งอยู่ไม่ได้แล้ว ถึงการดับสูญไป ไม่อิ่มเอิบ สิ้นปรีดาแล้ว ซูบซีดแล้ว เหี่ยวแห้งแล้ว ทำให้เสื่อมสิ้นแล้ว ด้วยเหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ขจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ตอนที่ ๔ การกำหนดรู้พิจารณา (โพชฌงค์ ๗)

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
สัตตะสุ โพชฌังเคสุ	คือองค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ ๗ อย่าง
กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรภิกษุ
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
สัตตะสุ โพชฌังเคสุ	คือ องค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ ๗ อย่าง
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
สันตัง วา อัชฌัตตัง สะติสัมโพชฌังคัง	หรือว่า สติ เป็นองค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือ สติมีอยู่ ณ ภายในจิต

อัตถิ เม อัชฌัตตัง สะติสัมโพชฌังโคติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า สติเป็นองค์แห่งปัญญา มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา
อะสันตัง วา อัชฌัตตัง สะติสัมโพชฌังคัง	หรือว่า เมื่อสติเป็นองค์แห่งปัญญา ไม่มี ณ ภายในจิต
นัตถิ เม อัชฌัตตัง สะติสัมโพชฌังโคติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า สติเป็นองค์แห่งปัญญา ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ สะติสัมโพชฌังคัสสะ อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่สติ เป็นองค์แห่งปัญญา ที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ สะติสัมโพชฌังคัสสะ ภาวนาปาริปูริ โหติ	อนึ่ง ความเจริญบริบูรณ์ของสติ เป็นองค์แห่งปัญญา ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
สันตัง วา อัชฌัตตัง (ธัมมะวิจะยะสัมโพชฌังคัง)	หรือว่า เมื่อองค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือ (สิ่งที่เป็นจริง, ความจริง) มี ณ ภายในจิต

อัตถิ เม อัชฌัตตัง (ธัมมะวิจะยะสัมโพชฌังโคติ) ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า (เมื่อองค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือ สิ่งที่เป็นจริง) มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา
อะสันตัง วา อัชฌัตตัง (ธัมมะวิจะยะสัมโพชฌังคัง)	หรือว่า เมื่อ (องค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือ สิ่งที่เป็นจริง) ไม่มี ณ ภายในจิต
นัตถิ เม อัชฌัตตัง (ธัมมะวิจะยะสัมโพชฌังโคติ) ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า (องค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือ สิ่งที่เป็นจริง) ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ (ธัมมะวิจะยะสัมโพชฌังคัสสะ) อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่ (องค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือ สิ่งที่เป็นจริง) ที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ (ธัมมะวิจะยะสัมโพชฌังคัสสะ) ภาวนาปาริปูริ โหติ	อนึ่ง ความเจริญบริบูรณ์ของ (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือการตรวจสอบ, ความจริง) ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

สันตัง วา อัชฌัตตัง วิริยะสัมโพชฌังคัง	หรือว่า เมื่อองค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือความเพียร มี ณ ภายในจิต
อัตถิ เม อัชฌัตตัง วิริยะสัมโพชฌังโคติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า ความเพียรเป็นองค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา
อะสันตัง วา อัชฌัตตัง วิริยะสัมโพชฌังคัง	หรือว่า เมื่อองค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือความเพียร ไม่มี ณ ภายในจิต
นัตถิ เม อัชฌัตตัง วิริยะสัมโพชฌังโคติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า องค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือความเพียร ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ วิริยะสัมโพชฌังคัสสะ อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่องค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือความเพียร ที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

"บุคคลบางคนแสวงหาแต่ทรัพย์ภายนอก มีความสุขกับการมีทรัพย์บ้าง ทุกข์กับการมีทรัพย์บ้าง ทุกข์เพราะทรัพย์ถูกเขายึด, เขาโกง, โจรลัก, หาย, ไฟไหม้, น้ำท่วมบ้าง"

ยะถา จะ อุปปันนัสสะ วิริยะสัมโพชฌังคัสสะ ภาวนาปาริปูริ โหติ	อนึ่ง ความเจริญบริบูรณ์ ขององค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ ความเพียรที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
สันตัง วา อัชฌัตตัง ปีติสัมโพชฌังคัง	หรือว่า องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่อง ตรัสรู้ คือความสุขความปลื้มใจ มี ณ ภายในจิต
อัตถิ เม อัชฌัตตัง ปีติสัมโพชฌังโคติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า องค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือความปลื้มใจ มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา
อะสันตัง วา อัชฌัตตัง ปีติสัมโพชฌังคัง	หรือว่า เมื่อองค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือความสุข ความปลื้มใจ ไม่มี ณ ภายในจิต
นัตถิ เม อัชฌัตตัง ปีติสัมโพชฌังโคติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า องค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือความสุข ความ ปลื้มใจ ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ ปีติสัมโพชฌังคัสสะ อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่อง ตรัสรู้ คือความสุข ความปลื้มใจ ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ยะถา จะ อุปปันนัสสะ ปีติสัมโพชฌังคัสสะ ภาวนาปาริปูริ โหติ	อนึ่ง ความเจริญบริบูรณ์ ขององค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ ความสุข ความปลื้มใจที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
สันตัง วา อัชฌัตตัง (ปัสสัทธิสัมโพชฌังคัง)	หรือว่า เมื่อ (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือความสงบกายสงบจิต) มี ณ ภายในจิต {เจตสิกขันธ์ ๓ คือ เวทนาขันธ์, สัญญาขันธ์, สังขารขันธ์ (ฝ่ายกุศล)}
อัตถิ เม อัชฌัตตัง (ปัสสัทธิสัมโพชฌังโคติ) ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ ความสงบกายสงบจิต) มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา
อะสันตัง วา อัชฌัตตัง (ปัสสัทธิสัมโพชฌังคัง)	หรือว่า เมื่อ (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ ความสงบกายสงบจิต) ไม่มี ณ ภายในจิต
นัตถิ เม อัชฌัตตัง (ปัสสัทธิสัมโพชฌังโคติ) ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือความสงบกายสงบจิต) ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา

สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา (*พุทธสุภาษิต*)

ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ (ปัสสัทธิสัมโพชฌังคัสสะ) อุปปาโท โหติ	อนึ่ง (ความที่องค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือสงบกาย สงบจิต) ที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ ปัสสัทธิสัมโพชฌังคัสสะ ภาวนาปาริปูริ โหติ	อนึ่ง ความเจริญบริบูรณ์ ขององค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ ความสงบกาย สงบจิต ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
สันตัง วา อัชฌัตตัง (สะมาธิสัมโพชฌังคัง)	หรือว่า เมื่อองค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ (ความมีจิตตั้งมั่นมีอยู่ในอารมณ์เดียว) มีอยู่ ณ ภายในจิต
อัตถิ เม อัชฌัตตัง (สะมาธิสัมโพชฌังโคติ) ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ ความที่จิตตั้งมั่นมีอยู่ในอารมณ์เดียว) มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา
อะสันตัง วา อัชฌัตตัง (สะมาธิสัมโพชฌังคัง)	หรือว่า เมื่อ (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือสมาธิ) ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา

นัตถิ เม อัชฌัตตัง (สะมาธิสัมโพชฌังโคติ) ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า (องค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือ ความที่จิตตั้งมั่น) ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ (สะมาธิสัมโพชฌังคัสสะ) อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่ (องค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือ ความที่จิตตั้งมั่น) ที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ (สะมาธิสัมโพชฌังคัสสะ) ภาวนาปาริปูริ โหติ	อนึ่ง ความเจริญบริบูรณ์ขององค์ แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ สมาธิ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
สันตัง วา อัชฌัตตัง อุเปกขาสัมโพชฌังคัง	หรือว่า เมื่อองค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือ อุเบกขา ความสมดุลย์ภายใน มี ณ ภายในจิต
อัตถิ เม อัชฌัตตัง อุเปกขาสัมโพชฌังโคติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่าองค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือ อุเบกขา ความรู้สึก เฉย ๆ มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อะสันตัง วา อัชฌัตตัง อุเปกขาสัมโพชฌังคัง	หรือว่า เมื่อองค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือ อุเบกขา ความรู้สึกเฉย ๆ ไม่มี ณ ภายในจิต
นัตถิ เม อัชฌัตตัง อุเปกขาสัมโพชฌังโคติ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดว่า องค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือ อุเบกขา ความรู้สึกเฉย ๆ ไม่มี ณ ภายในจิต ของเรา
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ อุเปกขาสัมโพชฌังคัสสะ อุปปาโท โหติ	อนึ่ง ความที่องค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ คือ อุเบกขา ความรู้สึก เฉย ๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น ด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ อุเปกขาสัมโพชฌังคัสสะ ภาวนาปาริปูริ โหติ	อนึ่ง ความเจริญบริบูรณ์ขององค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ อุเบกขา ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด
ตัญจะ ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
อิติ อัชฌัตตัง วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ว่าเป็นธรรมภายในบ้าง
พะหิทธา วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ว่า เป็นธรรมภายนอกบ้าง

อัชฌัตตะพะหิทธา วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	หรือว่า ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งธรรมภายใน ทั้งธรรมภายนอกบ้าง
สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ	หรือว่า ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
วะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ	หรือว่า ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ	หรือว่า ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไป ในธรรมบ้าง
อัตถิ ธัมมาติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ	ก็หรือมีสติว่า ธรรมมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น
ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่กำหนดรู้
ปะติสสะติมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก
อะนิสสิโต จะ วิหะระติ	เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ	ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย
เอวัมปิ โข ภิกขะเว ภิกขุ ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ สัตตะสุ โพชฌังเคสุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ ๗ อย่างนี้แล

จบ การกำหนดรู้พิจารณา (โพชฌงค์ ๗)

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ตอนที่ ๕ การกำหนดรู้พิจารณา (อริยสัจ ๔)

ปุนะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
จะตูสุ อะริยะสัจเจสุ	อริยสัจ ๔ คือ ความจริงของพระอริยะ (อันเป็นอริยะ)
กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรภิกษุ
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
จะตูสุ อะริยะสัจเจสุ	อริยสัจ ๔ คือ ความจริงของพระอริยะ (อันเป็นอริยะ)
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
อิทัง ทุกขันติ ยะถาภูตัง ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์
อะยัง ทุกขะสะมุทะโยติ ยะถาภูตัง ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกขสมุทัย (เหตุที่เกิดทุกข์)
อะยัง ทุกขะนิโรโธติ ยะถาภูตัง ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกขนิโรธ (ธรรมเป็นที่ดับทุกข์)

อะยัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทาติ ยะถาภูตัง ปะชานาติ	ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้มรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรม เป็นที่ดับทุกข์)
กะตะมัญจะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความจริง ของพระอริยะ คือทุกข์ เป็นอย่างไรเล่า
ชาติปิ ทุกขา	แม้ชาติ (ความเกิด) ก็เป็นทุกข์
ชะราปิ ทุกขา	แม้ชรา (ความแก่) ก็เป็นทุกข์
มะระณัมปิ ทุกขัง	แม้มรณะ (ความตาย) ก็เป็นทุกข์
โสกะปะริเทวะทุกขะ-โทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา	แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความเสียใจ และความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์
อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข	ความประสบกับสัตว์ และสังขาร ซึ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์
ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข	ความพลัดพรากจากสัตว์ และ สังขาร ซึ่งเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์
ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง	สัตว์ปรารถนาสิ่งใดย่อมไม่ได้ แม้ข้อที่ไม่สมประสงค์ นั้นก็เป็นทุกข์
สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา	ว่าโดยย่อ ขันธ์ประกอบด้วย ความถือมั่นในขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

กะตะมา จะ ภิกขะเว ชาติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ชาติ (ความเกิด) เป็นอย่างไร
ยา เตสัง เตสัง สัตตานัง ตัมหิ ตัมหิ สัตตะนิกาเย ชาติ สัญชาติ โอกกันติ นิพพัตติ อะภินิพพัตติ ขันธานัง ปาตุภาโว อายะตะนานัง ปะฏิลาโภ	ความเกิดพร้อม (คือ มีอายตนะบริบูรณ์) ความหยั่งลง (คือการเกิด) (คือ เกิดจำเพาะ) คือ ความปรากฏเกิดขึ้นแห่งขันธ์ ความได้อายตนะครบในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ อันใด
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว ชาติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า ชาติ (ความเกิด)
กะตะมา จะ ภิกขะเว (ชะรา)	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย (ความแก่) เป็นอย่างไร
ยา เตสัง เตสัง สัตตานัง ตัมหิ ตัมหิ สัตตะนิกาเย ชะรา ชีระณะตา ขัณฑิจจัง ปาลิจจัง วะลิตจะตา อายุโน สังหานิ อินทะริยานัง ปะริปาโก	ความแก่ ความคร่ำคร่า ความที่ฟันหลุด ความที่ผมหงอก ความที่หนังหดเหี่ยว ความเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของสัตว์นั้นๆ อันใด
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว (ชะรา)	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า (ความแก่)

กะตะมัญจะ ภิกขะเว (มะระณัง)	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย (ความตาย) เป็นอย่างไร
ยา เตสัง เตสัง สัตตานัง ตัมหา ตัมหา สัตตะนิกายา จุติ จะวะนะตา เภโท อันตะระธานัง มัจจุมะระณัง กาละกิริยา ขันธานัง เภโท กะเฬวะรัสสะ นิกเขโป ชีวิตินทะริยัสสะ อุปัจเฉโท	ความจุติ (ความเคลื่อนไป) ความแตกทำลาย (ความหายไป) มฤตยู (ความตาย) ความทำกาละ (ความแตกแห่งขันธ์) ความทิ้งซากศพไว้ ความขาดไปแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันใด
อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว (มะระณัง)	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า (ความตาย)
กะตะโม จะ ภิกขะเว โสโก	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความโศก เป็นอย่างไรเล่า
โย โข ภิกขะเว อัญญะตะรัญญะตะเรนะ พะยะสะเนนะ สะมันนาคะตัสสะ อัญญะตะรัญญะตะเรนะ ทุกขะธัมเมนะ ผุฏฐัสสะ โสโก โสจะนา โสจิตัตตัง อันโต โสโก อันโต ปะริโสโก	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความโศก ความเศร้าใจ ความแห้งใจ ความผาก ณ ภายใน ความโศก ณ ภายใน ของสัตว์ ผู้ประกอบด้วยความฉิบหาย อันใดอันหนึ่ง และผู้ที่มีความทุกข์ อันใดอันหนึ่ง มาถูกต้องแล้ว อันใดเล่า

พยสนะ (ความฉิบหาย) ๕

๑. โภคพยสนะ คือ ความฉิบหาย (วิบัติ) แห่งสมบัติ
๒. ญาติพยสนะ คือ ความฉิบหาย (วิบัติ) แห่งญาติ
๓. โรคพยสนะ คือ ความฉิบหาย (วิบัติ) เพราะโรค
๔. สีลพยสนะ คือ ความฉิบหาย (วิบัติ) แห่งศีล
๕. ทิฏฐิพยสนะ คือ ความฉิบหาย (วิบัติ) เพราะความเห็นผิด

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว โสโก	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า ความโศก
กะตะโม จะ ภิกขะเว ปะริเทโว	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความร่ำไรรำพัน เป็นอย่างไรเล่า
โย โข ภิกขะเว อัญญะตะรัญญะตะเรนะ พะยะสะเนนะ สะมันนาคะตัสสะ อัญญะตะรัญญะตะเรนะ ทุกขะธัมเมนะ ผุฏฐัสสะ อาเทโว ปะริเทโว อาเทวะนา ปะริเทวะนา อาเทวิตัตตัง ปะริเทวิตัตตัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความคร่ำครวญ ความร่ำไรรำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ ความที่ร่ำไรรำพัน ความที่สัตว์คร่ำครวญ ความที่สัตว์ร่ำไรรำพัน ของสัตว์ผู้ประกอบด้วยความฉิบหายอันใดอันหนึ่ง และผู้ที่มีความทุกข์อันหนึ่งมาถูกต้องแล้วอันใดเล่า
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว ปะริเทโว	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า ความร่ำไรรำพัน

กะตะมัญจะ ภิกขะเว ทุกขัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกข์ ความไม่สบายกายเป็นอย่างไรเล่า
ยัง โข ภิกขะเว กายิกัง ทุกขัง กายิกัง อะสาตัง กายะสัมผัสสะชัง ทุกขัง อะสาตัง เวทะยิตัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์เกิด ในกาย ความไม่ดีเกิดในกายเวทนา ไม่ดีเป็นทุกข์ เกิดแต่สัมผัสทางกาย อันใดเล่า
อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว ทุกขัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า ทุกข์ ความไม่สบายกาย
กะตะมัญจะ ภิกขะเว โทมะนัสสัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเสียใจ เป็นอย่างไรเล่า
ยัง โข ภิกขะเว เจตะสิกัง ทุกขัง เจตะสิกัง อะสาตัง เจโตสัมผัสสะชัง ทุกขัง อะสาตัง เวทะยิตัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์เกิด ในใจ ความไม่ดีเกิดในใจ เวทนา ไม่ดีเป็นทุกข์ เกิดแต่สัมผัสทางใจ อันใด
อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว (โทมะนัสสัง)	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า (ความเสียใจ)
กะตะโม จะ ภิกขะเว อุปายาโส	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความคับแค้น เป็นอย่างไร

วิเวก (ความสงัด) ๓ : ๑. กายวิเวก คือ สงัดกาย
๒. จิตตวิเวก คือ สงัดจิต ๓. อุปธิวิเวก คือ สงัดกิเลส

โย โข ภิกขะเว อัญญะตะรัญญะตะเรนะ พะยะสะเนนะ สะมันนาคะตัสสะ อัญญะตะรัญญะตะเรนะ ทุกขะธัมเมนะ ผุฏฐัสสะ อายาโส อุปายาโส อายาสิตัตตัง อุปายาสิตัตตัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความแค้น ความคับแค้น ความที่สัตว์แค้น ความที่สัตว์คับแค้น ผู้ประกอบด้วยความฉิบหายอันใด อันหนึ่ง และผู้ที่มีความทุกข์ อันหนึ่งมาถูกต้องแล้วอันใด
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว อุปายาโส	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า อุปายาส (ความคับแค้น)
กะตะโม จะ ภิกขะเว อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความประสบ สัตว์และสังขาร ซึ่งไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์อย่างไร
อิธะ ภิกขะเว ยัสสะ เต โหนติ อะนิฏฐา อะกันตา อะมะนาปา รูปา สัททา คันทา ระสา โผฏฐัพพา	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อารมณ์เหล่าใด ในโลกนี้ ซึ่งไม่เป็นที่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ปลื้มใจ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และที่จะพึง ถูกต้องด้วยกาย ย่อมมีแก่ผู้นั้น
เย วา ปะนัสสะ เต โหนติ อะนัตถะกามา อะหิตะกามา อะผาสุกามา อะโยคักเขมะกามา	หรือว่า ชนเหล่าใด ที่ใคร่ต่อความ ฉิบหาย ใคร่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ใคร่ความไม่สำราญ และใคร่ความ ไม่เกษมจากเครื่องประกอบแก่ผู้นั้น

ยา เตหิ สังคะติ สะมาคะโม สะโมธานัง มิสสีภาโว	ความไปร่วม ความมาร่วม ความประชุมร่วม ความระคนกับด้วยอารมณ์ และสัตว์เหล่านั้น อันใด
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันที่กล่าวว่า ความประสบกับสัตว์และสังขาร ซึ่งไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์
กะตะโม จะ ภิกขะเว ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขาร ซึ่งเป็นที่รัก เป็นทุกข์อย่างไร
อิธะ ภิกขะเว ยัสสะ เต โหนติ อิฏฐา กันตา มะนาปา รูปา สัททา คันธา ระสา โผฏฐัพพา	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อารมณ์เหล่าใดในโลกนี้ ซึ่งเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่ปลื้มใจ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และอารมณ์ที่จะพึงถูกต้อง ด้วยกาย ย่อมมีแก่ผู้นั้น
เย วา ปะนัสสะ เต โหนติ อัตถะกามา หิตะกามา ผาสุกามา โยคักเขมะกามา	อนึ่ง หรือว่า ชนเหล่าใดที่ใคร่ต่อความเจริญ ใคร่ประโยชน์เกื้อกูล ใคร่ความสำราญ และใคร่ความเกษมจากเครื่องประกอบแก่ผู้นั้น
มาตา วา ปิตา วา	คือ บิดา หรือว่า มารดา
ภาตา วา ภะคินี วา	พี่ชาย น้องชาย หรือว่า พี่หญิง น้องหญิง
มิตตา วา อะมัจจา วา	มิตร หรือว่า อำมาตย์

ญาติสาโลหิตา วา	หรือว่า ญาติสายโลหิต
ยา เตหิ อะสังคะติ อะสะมาคะโม อะสะโมธานัง อะมิสสีภาโว	ความไม่ไปร่วม ความไม่มาร่วม ความไม่ประชุมร่วม ความไม่ระคนกับด้วยอารมณ์ และสัตว์เหล่านั้นอันใด
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า ความพลัดพรากสัตว์ และสังขาร ซึ่งเป็นที่รัก เป็นทุกข์
กะตะมัญจะ ภิกขะเว ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์ปรารถนาสิ่งใด ย่อมไม่ได้แม้ของที่ไม่สมประสงค์นั้น เป็นทุกข์อย่างไรเล่า
ชาติธัมมานัง ภิกขะเว สัตตานัง เอวัง อิจฉา อุปปัชชะติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนาย่อมเกิดแก่เหล่าสัตว์ ที่มีความเกิดเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า
อะโห วะตะ มะยัง นะ ชาติธัมมา อัสสามะ	โอ้หนอ ขอเราพึงเป็นผู้ไม่มีความเกิด เป็นธรรมดาเถิด
นะ จะ วะตะ โน ชาติ อาคัจเฉยยาติ	อนึ่ง ขอความเกิดอย่ามีมาถึงแก่เราเลยหนอ ดังนี้
นะ โข ปะเนตัง อิจฉายะ ปัตตัพพัง	ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้ตามความปรารถนาโดยแท้

อิทัมปิ ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง	แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า สัตว์ปรารถนาสิ่งใด ย่อมไม่ได้แม้ข้อที่ไม่สมประสงค์ นั้นก็เป็นทุกข์
ชะราธัมมานัง ภิกขะเว สัตตานัง เอวัง อิจฉา อุปปัชชะติ	ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนา ย่อมเกิดขึ้นแก่เหล่าสัตว์ที่มีความแก่ เป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า
อะโห วะตะ มะยัง นะ ชะราธัมมา อัสสามะ	โอ้หนอ ขอเราพึงเป็นผู้ไม่มีความแก่ เป็นธรรมดาเถิด
นะ จะ วะตะ โน ชะรา อาคัจเฉยยาติ	อนึ่ง ขอความแก่อย่ามีมาถึงแก่เรา เลยหนอ ดังนี้
นะ โข ปะเนตัง อิจฉายะ ปัตตัพพัง	ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้ตาม ความปรารถนาโดยแท้
อิทัมปิ ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง	แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า สัตว์ปรารถนาสิ่งใด ย่อมไม่ได้แม้ข้อที่ไม่สมประสงค์ นั้นก็เป็นทุกข์
พะยาธิธัมมานัง ภิกขะเว สัตตานัง เอวัง อิจฉา อุปปัชชะติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนา ย่อมเกิดแก่เหล่าสัตว์ที่มีความเจ็บไข้ เป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า
อะโห วะตะ มะยัง นะ พะยาธิธัมมา อัสสามะ	โอ้หนอ ขอเราพึงเป็นผู้ไม่มี ความเจ็บไข้ เป็นธรรมดาเถิด

นะ จะ วะตะ โน พะยาธิ อาคัจเฉยยุนติ	อนึ่ง ขอความเจ็บไข้อย่ามีมาถึงแก่เราเลยหนอ ดังนี้
นะ โข ปะเนตัง อิจฉายะ ปัตตัพพัง	ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้ตามความปรารถนาโดยแท้
อิทัมปิ ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง	แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า สัตว์ปรารถนาสิ่งใดย่อมไม่ได้แม้ข้อที่ไม่สมประสงค์นั้นก็เป็นทุกข์
มะระณะธัมมานัง ภิกขะเว สัตตานัง เอวัง อิจฉา อุปปัชชะติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนาย่อมเกิดแก่เหล่าสัตว์ที่มีความตายเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า
อะโห วะตะ มะยัง นะ มะระณะธัมมา อัสสามะ	โอ้หนอ ขอเราพึงเป็นผู้ไม่มีความตายเป็นธรรมดาเถิด
นะ จะ วะตะ โน มะระณัง อาคัจเฉยยาติ	อนึ่ง ขอความตาย อย่ามีมาถึงแก่เราเลยหนอ ดังนี้
นะ โข ปะเนตัง อิจฉายะ ปัตตัพพัง	ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้ตามความปรารถนาโดยแท้
อิทัมปิ ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง	แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า สัตว์ปรารถนาสิ่งใดย่อมไม่ได้แม้ข้อที่ไม่สมประสงค์นั้นก็เป็นทุกข์

โสกะปะริเทวะทุกขะ โทมะนัส สุปายาสะธัมมานัง ภิกขะเว สัตตานัง เอวัง อิจฉา อุปปัชชะติ	ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนา ย่อมเกิดขึ้นแก่เหล่าสัตว์ ที่มีความโศก เสียใจ พิไรรำพัน เป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า
อะโห วะตะ มะยัง นะ โสกะปะริเทวะทุกขะ โทมะนัส สุปายาสะธัมมา อัสสามะ	โอ้หนอ ขอเราพึงเป็นผู้ไม่มี ความโศก เสียใจ พิไรรำพัน เป็นธรรมดาเถิด
นะจะ วะตะ โน โสกะปะริเทวะทุกขะ โทมะนัส สุปายาสา อาคัจเฉยยาติ	อนึ่ง ขอความตายอย่าพึงมีมาถึง แก่เราเลยหนอ ดังนี้
นะ โข ปะเนตัง อิจฉายะ ปัตตัพพัง	ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้ตาม ความปรารถนาโดยแท้
อิทัมปิ ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง	แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า สัตว์ไม่พึงได้ตาม ความปรารถนาโดยแท้ แม้ข้อที่ ไม่ได้สมประสงค์นั้นก็เป็นทุกข์
กะตะเม จะ ภิกขะเว สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์ อย่างไร
เสยยะถีทัง	นี้คือ
รูปูปาทานักขันโธ	อุปาทานขันธ์ คือ รูป

เวทะนูปาทานักขันโธ	อุปาทานขันธ์ คือ เวทนา
สัญญูปาทานักขันโธ	อุปาทานขันธ์ คือ สัญญา
สังขารูปาทานักขันโธ	อุปาทานขันธ์ คือ สังขาร
วิญญาณูปาทานักขันโธ	อุปาทานขันธ์ คือ วิญญาณ
อิเม วุจจันติ ภิกขะเว สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา	ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ว่าโดยย่อ ที่กล่าวว่า อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์
อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ ที่กล่าวว่า อริยสัจ คือ ทุกข์
กะตะมัญจะ ภิกขะเว (ทุกขะสะมุทะโย) อะริยะสัจจัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ คือ ทุกขสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) เป็นอย่างไร
ยายัง ตัณหา	ตัณหา คือ ความทะยานอยาก นี้อันใด
โปโนพภะวิกา	มีความเกิดอีกเป็นปกติ
นันทิราคะ สะหะคะตา	ประกอบด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจแห่งความเพลิดเพลิน
ตัตระ ตัตราภินันทินี	มักเพลินยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ
เสยยะถีทัง	นี้คือ
กามะตัณหา	ความอยากในอารมณ์ที่สัตว์รักใคร่

ภะวะตัณหา	ความอยากมี อยากเป็น
วิภะวะตัณหา	ความไม่อยากมี ความไม่อยากเป็น
สา โข ปะเนสา ภิกขะเว ตัณหา	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหานั้นนั่นแล
กัตถะ อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	เมื่อจะเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นที่ไหน
กัตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่ไหน
ยัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ที่ใดเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้น ในที่นั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ในที่นั้น
กิญจะ โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ก็อะไรเล่า เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
จักขุง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ตา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ตานั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ตานั้น
โสตัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	หู เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่หูนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่หูนั้น
ฆานัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	จมูก เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่จมูกนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่จมูกนั้น
ชิวหา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ลิ้น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ลิ้นนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ลิ้นนั้น
กาโย โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	กาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่กายนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่กายนั้น
มะโน โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ใจ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ใจนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ใจนั้น
รูปา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	รูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่รูปนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่รูปนั้น
สัททา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	เสียง เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่เสียงนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่เสียงนั้น
คันธา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	กลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่กลิ่นนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะสิ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่กลิ่นนั้น

ระสา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	รส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่รสนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่รสนั้น
โผฏฐัพพา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	สิ่งที่ถูกต้องทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อม เกิดขึ้นที่สิ่งที่ถูกต้องทางกายนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่สิ่งที่ถูกต้องทางกายนั้น
ธัมมา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	สิ่งที่ใจนึกคิด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้น สิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่สิ่งที่ใจ นึกคิดนั้น
จักขุวิญญาณัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้ทางตา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความรู้ทางตานั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความรู้ทางตานั้น
โสตะวิญญาณัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้ทางหู เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความรู้ทางหูนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความรู้ทางหูนั้น
ฆานะวิญญาณัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้ทางจมูกนั้น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความรู้ทางจมูกนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความรู้ทางจมูกนั้น
ชิวหาวิญญาณัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้ทางลิ้น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความรู้ทางลิ้นนั้น

เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความรู้ทางลิ้นนั้น
กายะวิญญาณัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้ทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความรู้ทางกายนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความรู้ทางกายนั้น
มะโนวิญญาณัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้ทางใจ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความรู้ทางใจนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความรู้ทางใจนั้น
จักขุสัมผัสโส โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	สีกระทบทางตา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่สีกระทบทางตานั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่สีกระทบทางตานั้น

โสตะสัมผัสโส โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	เสียงกระทบทางหู เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อม เกิดขึ้นที่เสียงกระทบทางหูนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่เสียงกระทบทางหูนั้น
ฆานะสัมผัสโส โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	กลิ่นกระทบทางจมูก เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อม เกิดขึ้นที่กลิ่นกระทบทางจมูกนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่กลิ่นกระทบทางจมูกนั้น
ชิวหาสัมผัสโส โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	รสกระทบทางลิ้น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อม เกิดขึ้นที่รสกระทบทางลิ้นนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่รสกระทบทางลิ้นนั้น
กายะสัมผัสโส โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความกระทบทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อม เกิดขึ้นที่ความกระทบทางกายนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความกระทบทางกายนั้น
มะโนสัมผัสโส โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความกระทบทางใจ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อม เกิดขึ้นที่ความกระทบทางใจนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความกระทบทางใจนั้น
จักขุสัมผัสสะชา เวทะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้สึกที่เกิดแต่สัมผัสทางตา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้น ที่ความรู้สึก ซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางตานั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความรู้สึก ซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางตานั้น
โสตะสัมผัสสะชา เวทะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้สึกที่เกิดแต่สัมผัสทางหู เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความรู้สึก ซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางหูนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความรู้สึก ซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางหูนั้น
ฆานะสัมผัสสะชา เวทะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้สึกที่เกิดแต่สัมผัสทางจมูก เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความรู้สึก ซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางจมูกนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความรู้สึก ซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางจมูกนั้น
ชิวหาสัมผัสสะชา เวทะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้สึกที่เกิดแต่สัมผัสทางลิ้น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้น ที่ความรู้สึก ซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางลิ้นนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความรู้สึก ซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางลิ้นนั้น

กายะสัมผัสสะชา เวทะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้สึกที่เกิดแต่สัมผัสทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความรู้สึก ซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางกายนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความรู้สึก ซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางกายนั้น
มะโนสัมผัสสะชา เวทะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้สึกที่เกิดแต่สัมผัสทางใจ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความรู้สึก ซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางใจนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความรู้สึก ซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางใจนั้น
รูปะสัญญา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความจำรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความจำรูปนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความจำรูปนั้น

สัททะสัญญา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความจำเสียง เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความจำเสียงนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความจำเสียงนั้น
คันธะสัญญา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความจำกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความจำกลิ่นนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความจำกลิ่นนั้น
ระสะสัญญา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความจำรส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความจำรสนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความจำรสนั้น
โผฏฐัพพะสัญญา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความจำสิ่งที่สัมผัสทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้น ที่ความจำสิ่งที่สัมผัสทางกายนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความจำสิ่งที่สัมผัสทางกายนั้น
ธัมมะสัญญา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความจำสิ่งที่ใจนึกคิด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้น ที่ความจำสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความจำสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
รูปะสัญเจตะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความคิดถึงรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความคิดถึงรูปนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความคิดถึงรูปนั้น
สัททะสัญเจตะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความคิดถึงเสียง เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความคิดถึงเสียงนั้น

เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความคิดถึงเสียงนั้น
คันธะสัญเจตะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความคิดถึงกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความคิดถึงกลิ่นนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความคิดถึงกลิ่นนั้น
ระสะสัญเจตะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความคิดถึงรส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความคิดถึงรสนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความคิดถึงรสนั้น
โผฏฐัพพะสัญเจตะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความคิดถึง สิ่งที่สัมผัสทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความคิดถึงสิ่งที่ สัมผัสทางกายนั้น

เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความคิดถึงสัมผัสทางกายนั้น
ธัมมะสัญเจตะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความคิดถึง สิ่งที่ใจนึกคิด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อม เกิดขึ้นที่ความคิดถึงสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความคิดถึงสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
รูปะตัณหา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความอยากในรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความอยากในรูปนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความอยากในรูปนั้น
สัททะตัณหา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความอยากในเสียง เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อม เกิดขึ้นที่ความอยากในเสียงนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความอยากในเสียงนั้น

คันธะตัณหา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความอยากในกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความอยากในกลิ่นนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความอยากในกลิ่นนั้น
ระสะตัณหา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความอยากในรส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความอยากในรสนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความอยากในรสนั้น
โผฏฐัพพะตัณหา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความอยากในสัมผัสทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความอยาก ในสัมผัสทางกายนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความอยากในสัมผัสทางกายนั้น

ธัมมะตัณหา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความอยากในสิ่งที่ใจนึกคิด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความอยาก ในสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความอยากในสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
รูปะวิตักโก โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรึกถึงรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรึกถึงรูปนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความตรึกถึงรูปนั้น
สัททะวิตักโก โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรึกถึงเสียง เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อม เกิดขึ้นที่ความตรึกถึงเสียงนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความตรึกถึงเสียงนั้น

คันธะวิตักโก โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรึกถึงกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรึกถึงกลิ่นนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความตรึกถึงกลิ่นนั้น
ระสะวิตักโก โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรึกถึงรส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรึกถึงรสนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความตรึกถึงรสนั้น
โผฏฐัพพะวิตักโก โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรึกถึงสัมผัสทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรึกที่สัมผัสทางกายนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความตรึกที่สัมผัสทางกายนั้น
ธัมมะวิตักโก โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรึกถึงสิ่งที่ใจนึกคิด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อม เกิดขึ้นที่ความตรึกถึงสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความตรึกถึงสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
รูปะวิจาโร โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรองถึงรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรองถึงรูปนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความตรองถึงรูปนั้น
สัททะวิจาโร โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรองถึงเสียง เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อม เกิดขึ้นที่ความตรองถึงเสียงนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความตรองถึงเสียงนั้น
คันธะวิจาโร โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรองถึงกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อม เกิดขึ้นที่ความตรองถึงกลิ่นนั้น

เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความตรองถึงกลิ่นนั้น
ระสะวิจาโร โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรองถึงรส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรองถึงรสนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความตรองถึงรสนั้น
โผฏฐัพพะวิจาโร โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรองถึงสัมผัสทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรองถึงสัมผัสทางกายนั้น
เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความตรองถึงสัมผัสทางกายนั้น
ธัมมะวิจาโร โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรองถึง สิ่งที่ใจนึกคิด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ	ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรองถึงสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น

เอตถะ นิวีสะมานา นิวีสะติ	เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ ที่ความตรองถึง สิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว (ทุกขะสะมุทะโย) อะริยะสัจจัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สิ่งนี้ที่กล่าวว่า อริยสัจ คือ ทุกขสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์)
กะตะมัญจะ ภิกขะเว (ทุกขะนิโรโธ) อะริยะสัจจัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ คือ ทุกขนิโรธ (ธรรมเป็นที่ดับทุกข์) เป็นอย่างไร?
โย ตัสสาเยวะ ตัณหายะ อะเสสะวิราคะนิโรโธ จาโค ปะฏินิสสัคโค มุตติ อะนาละโย	คือ ความสำรอก และความดับ โดยไม่มีเหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่อาลัย ในตัณหานั้น นั่นแล
สา โข ปะเนสา ภิกขะเว ตัณหา	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหานั้น นั่นแล
กัตถะ ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	เมื่อบุคคลจะละเสีย ย่อมละเสียได้ในที่ไหน
กัตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ ยัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ในที่นั้น

เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ กิญจะ โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	เมื่อจะดับก็ย่อมดับในที่นั้น ก็อะไรเล่า เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
จักขุง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ตา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ตานั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ตานั้น
โสตัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	หู เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่หูนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่หูนั้น
ฆานัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	จมูก เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่จมูกนั้น

เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ที่จมูกนั้น
ชิวหา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ลิ้น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ลิ้นนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ลิ้นนั้น
กาโย โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	กาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่กายนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่กายนั้น
มะโน โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ใจ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ใจนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ที่ใจนั้น

รูปา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	รูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่รูปนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่รูปนั้น
สัททา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	เสียง เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่เสียงนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่เสียงนั้น
คันธา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	กลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่กลิ่นนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่กลิ่นนั้น
ระสา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	รส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่รสนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ที่ รสนั้น
โผฏฐัพพา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	สัมผัสทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่สัมผัสทางกายนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ที่สัมผัส ทางกายนั้น
ธัมมา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	สิ่งที่ใจนึกคิด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่สิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ที่สิ่งที่ใจ นึกคิดนั้น
จักขุวิญญาณัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้ทางตา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความรู้ทางตานั้น

เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ ที่ความรู้ทางตานั้น
โสตะวิญญาณัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้ทางหู เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความรู้ทางหูนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ ที่ความรู้ทางหูนั้น
ฆานะวิญญาณัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้ทางจมูกเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความรู้ทางจมูกนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ ที่ความรู้ทางจมูกนั้น
ชิวหาวิญญาณัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้ทางลิ้น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความรู้ทางลิ้นนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ ที่ความรู้ทางลิ้นนั้น

กายะวิญญาณัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้ทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความรู้ทางกายนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ ที่ความรู้ทางกายนั้น
มะโนวิญญาณัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความรู้ทางใจ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความรู้ทางใจนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ ที่ความรู้ทางใจนั้น
จักขุสัมผัสโส โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความกระทบทางตา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความกระทบ ทางตานั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ ที่ความกระทบทางตานั้น

โสตะสัมผัสโส โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความกระทบทางหู เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความกระทบ ทางหูนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ ที่ความกระทบทางหูนั้น
ฆานะสัมผัสโส โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความกระทบทางจมูก เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความกระทบ ทางจมูกนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ ที่ความกระทบทางจมูกนั้น
ชิวหาสัมผัสโส โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความกระทบทางลิ้น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความกระทบ ทางลิ้นนั้น

เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ ที่ความกระทบทางลิ้นนั้น
กายะสัมผัสโส โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความกระทบทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความกระทบ ทางกายนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ ที่ความกระทบทางกายนั้น
มะโนสัมผัสโส โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความกระทบทางใจ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความกระทบ ทางใจนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ ที่ความกระทบทางใจนั้น
จักขุสัมผัสสะชา เวทะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	เวทนาที่เกิดสัมผัสทางตา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

วิริยะ คือ ความเพียร : ความกล้าหาญ ความไม่ครั่นคร้าม ความอุตสาหะบากบั่น ในกิจการงานทุกอย่าง ทั้งคดีโลกและคดีธรรม

เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่เวทนา ที่เกิดสัมผัสทางตานั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่เวทนา ที่เกิดสัมผัสทางตานั้น
โสตะสัมผัสสะชา เวทะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	เวทนาที่เกิดสัมผัสทางหู เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่เวทนา ที่เกิดสัมผัสทางหูนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่เวทนา ที่เกิดสัมผัสทางหูนั้น
ฆานะสัมผัสสะชา เวทะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	เวทนาที่เกิดสัมผัสทางจมูก เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่เวทนา ที่เกิดสัมผัสทางจมูกนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่เวทนา ที่เกิดสัมผัสทางจมูกนั้น

ชิวหาสัมผัสสะชา เวทะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	เวทนาที่เกิดสัมผัสทางลิ้น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่เวทนา ที่เกิดสัมผัสทางลิ้นนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่เวทนา ที่เกิดสัมผัสทางลิ้นนั้น
กายะสัมผัสสะชา เวทะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	เวทนาที่เกิดแต่กายสัมผัส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่เวทนา ที่เกิดแต่กายสัมผัสนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ที่เวทนา ที่เกิดแต่กายสัมผัสนั้น
มะโนสัมผัสสะชา เวทะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	เวทนาที่เกิดแต่ใจสัมผัส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

รูปํ ชีรติ มจฺจานํ นามโคตฺตํ น ชีรติ ฯ แปลว่า "รูปร่างกายของสรรพสัตว์ย่อมเสื่อมสลายไปได้ แต่ชื่อ และโคตรหาเสื่อมไปตามไม่" ดังนี้

(ดูรายละเอียดใน สํ.ส. ๑๕/๒๑๐/๕๕.)

เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่เวทนา ที่เกิดแต่ใจสัมผัสนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่เวทนา ที่เกิดแต่ใจสัมผัสนั้น
รูปะสัญญา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความจำรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความจำรูปนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความจำรูปนั้น
สัททะสัญญา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความจำเสียง เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความจำเสียงนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความจำเสียงนั้น
คันธะสัญญา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความจำกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความจำกลิ่นนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความจำกลิ่นนั้น
ระสะสัญญา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความจำรส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความจำรสนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความจำรสนั้น
โผฏฐัพพะสัญญา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความจำสัมผัสทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความจำสัมผัส ทางกายนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความจำสัมผัสทางกายนั้น
ธัมมะสัญญา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความจำ สิ่งที่ใจนึกคิด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความจำ สิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความจำ สิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
รูปะสัญเจตะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความคิดถึงรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความคิดถึงรูปนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความคิดถึงรูปนั้น
สัททะสัญเจตะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความคิดถึงเสียง เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความคิดถึงเสียงนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความคิดถึงเสียงนั้น
คันธะสัญเจตะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความคิดถึงกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความคิดถึงกลิ่นนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ ความคิดถึงกลิ่นนั้น
ระสะสัญเจตะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความคิดถึงรส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความคิดถึงรสนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความคิดถึงรสนั้น
โผฏฐัพพะสัญเจตะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความคิดถึง สัมผัสทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความคิดถึง สัมผัสทางกายนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความคิดถึงสัมผัสทางกายนั้น
ธัมมะสัญเจตะนา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความคิดถึงสิ่งที่ใจนึกคิด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความคิดถึงสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความคิดถึงสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
รูปะตัณหา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความอยากในรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความอยากในรูปนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความอยากในรูปนั้น
สัททะตัณหา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความอยากในเสียง เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ ที่ความอยากในเสียงนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความอยากในเสียงนั้น
คันธะตัณหา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความอยากในกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ ที่ความอยากในกลิ่นนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความอยากในกลิ่นนั้น
ระสะตัณหา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความอยากในรส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความอยากในรสนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความอยากในรสนั้น
โผฏฐัพพะตัณหา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความอยากในสัมผัสทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ ที่ความอยากสัมผัสทางกายนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความอยากในสัมผัสทางกายนั้น
ธัมมะตัณหา โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความอยากในสิ่งที่ใจนึกคิด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความคิดถึง สิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความคิดถึงสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
รูปะวิตักโก โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรึกถึงรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความตรึกในรูปนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความตรึกถึงรูปนั้น
สัททะวิตักโก โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรึกถึงเสียง เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความตรึกในเสียงนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความตรึกถึงเสียงนั้น
คันธะวิตักโก โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรึกถึงกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความตรึกในกลิ่นนั้น

เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความตรึกถึงกลิ่นนั้น
ระสะวิตักโก โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรึกถึงรส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความตรึกในรสนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความตรึกถึงรสนั้น
โผฏฐัพพะวิตักโก โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรึกถึงสัมผัสทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความตรึก ในสัมผัสทางกายนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความตรึกถึงสัมผัสทางกายนั้น
ธัมมะวิตักโก โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรึกถึง สิ่งที่ใจนึกคิด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความตรึก ในสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น

เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความตรึกถึงสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น
รูปะวิจาโร โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรองถึงรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความตรองถึงรูปนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความตรองถึงในรูปนั้น
สัททะวิจาโร โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรองถึงเสียง เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ ที่ความตรองในเสียงนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความตรองถึงเสียงนั้น
คันธะวิจาโร โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรองถึงกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ ที่ความตรองในกลิ่นนั้น

เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความตรองถึงกลิ่นนั้น
ระสะวิจาโร โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรองถึงรส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความตรองถึงรสนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความตรองถึงรสนั้น
โผฏฐัพพะวิจาโร โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรองถึงสัมผัสทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความตรอง ในสัมผัสทางกายนั้น
เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความตรองถึงสัมผัสทางกายนั้น
ธัมมะวิจาโร โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง	ความตรองถึงสิ่งที่ใจนึกคิด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ	ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ ที่ความตรองในสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น

เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ	**เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับ ที่ความตรองถึงสิ่งที่ใจนึกคิดนั้น**
อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง	**ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า อริยสัจ คือ ทุกขนิโรธ (ธรรมเป็นที่ดับทุกข์)**

ผู้ที่มาปฏิบัติธรรม แสวงหาทรัพย์ คือ คุณธรรมประจำใจ อย่างประเสริฐ

อริยทรัพย์ ๗ อย่าง

๑. ศรัทธา มีความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในหลักที่ถือและในรัตนตรัย

๒. หิริ มีความละอายใจต่อการทำบาป

๓. โอตตัปปะ มีความสะดุ้งกลัวต่อความชั่ว/บาป

๔. ศีล มีการรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย ประพฤติถูกต้องดีงาม

๕. พาหุสัจจะ มีความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมา ฟังธรรม

๖. จาคะ ความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

๗. ปัญญา มีความรู้เข้าใจถ่องแท้ในเหตุผล ดีชั่ว ถูกผิด คุณโทษ ประโยชน์ไม่ใช่ประโยชน์ รู้คิด รู้พิจารณา และรู้ที่จะจัดทำ

อริยทรัพย์ เป็นทรัพย์อันประเสริฐอยู่ภายในจิตใจ ดีกว่าทรัพย์ภายนอก เพราะไม่มีผู้ใดแย่งชิง ไม่สูญหายไปด้วยภัยอันตรายต่าง ๆ ทำใจให้ไม่อ้างว้างยากจน และเป็นทุนสร้างทรัพย์ภายนอกได้ด้วย

(ที.ปา. ๑๑/๔๓๗/๓๑๐)

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ตอนที่ ๖ การกำหนดรู้ อริยสัจ ๔ มีในมรรค ๘

กะตะมัญจะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินีปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยกิจ คือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์) เป็นอย่างไร
อะยะเมวะ อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค	ทางอันประเสริฐประกอบด้วยองค์ ๘ ทางเดียวนี้แล
เสยยะถีทัง	ทางนี้ เป็นอย่างไร
สัมมาทิฏฐิ	ปัญญาเห็นชอบ
สัมมาสังกัปโป	ความดำริชอบ
สัมมาวาจา	เจรจาชอบ
สัมมากัมมันโต	การกระทำชอบ
สัมมาอาชีโว	เลี้ยงชีวิตชอบ
สัมมาวายาโม	ความพยายามชอบ
สัมมาสะติ	ความระลึกชอบ
สัมมาสะมาธิ	ความตั้งจิตมั่นชอบ
กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปัญญาเห็นชอบ เป็นอย่างไร ?

ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง ทุกขะสะมุทะเย ญาณัง ทุกขะนิโรเธ ญาณัง ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุเกิดทุกข์ ความรู้ในธรรมดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์ อันใด
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า ปัญญาเห็นชอบ
กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปโป	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบ เป็นอย่างไร?
เนกขัมมะสังกัปโป	ความคิดออกจากกิเลสกาม เห็นโทษของกิเลสกาม และวัตถุกาม
อัพพะยาปาทะสังกัปโป	ความคิด ในการไม่พยาบาท
อะวิหิงสาสังกัปโป	ความคิด ในการไม่เบียดเบียน
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปโป	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า ความคิดชอบ
กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เจรจาชอบ เป็นอย่างไร
มุสาวาทา เวระมะณี	มีเจตนา เว้นจาก การพูดเท็จ
ปิสุณายะ วาจายะ เวระมะณี	มีเจตนา เว้นจาก การพูดส่อเสียด
ผะรุสายะ วาจายะ เวระมะณี	มีเจตนา เว้นจาก การพูดคำหยาบคาย

สัมผัปปะลาปา เวระมะณี	มีเจตนา เว้นจาก การพูดเพ้อเจ้อ
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า ธรรมเป็นเครื่องเจรจาชอบ
กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิรัติธรรม เป็นเครื่องกระทำชอบเป็นอย่างไร
ปาณาติปาตา เวระมะณี	มีเจตนา เว้นจากการฆ่าสัตว์
อะทินนาทานา เวระมะณี	มีเจตนา เว้นจากการเอาสิ่งของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้
กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี	มีเจตนา เว้นจากการประพฤติผิด ในกาม (นอกคู่ครองตน)
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า วิรัติธรรมเป็นเครื่องกระทำชอบ
กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิรัติธรรม เป็นที่เลี้ยงชีพชอบเป็นอย่างไร
อิธะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พระอริยะสาวกในธรรมวินัยนี้
มิจฉาอาชีวัง ปะหายะ	ละความเลี้ยงชีพผิดเสียแล้ว (อาชีพที่ผิดในกายกรรม ๓ วจีกรรม ๔)

สัมมาอาชีเวนะ ชีวิกัง กัปเปติ	ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ ด้วยการเลี้ยงชีพชอบ
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า วิรัติธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีพชอบ
กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความพยายามชอบเป็นอย่างไร
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
อะนุปปันนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัมมานัง อะนุปปาทายะ	เพื่อจะละอกุศลธรรม อันเป็นบาป ที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ให้เกิดขึ้น
ฉันทัง ชะเนติ	ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด
วายะมะติ	ย่อมพยายาม
วิริยัง อาระภะติ	ย่อมปรารภความเพียร
จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ	ย่อมประคองตั้งจิตไว้
อุปปันนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัมมานัง ปาหานายะ	เพื่อจะละอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว
ฉันทัง ชะเนติ	ย่อมสร้างความพอใจให้บังเกิด

วายะมะติ	ย่อมพยายาม
วิริยัง อาระภะติ	ย่อมปรารภความเพียร
จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ	ย่อมประคองตั้งจิตไว้
อะนุปปันนานัง กุสะลานัง ธัมมานัง อุปปาทายะ	เพื่อจะสร้างกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิดขึ้น ให้เกิดขึ้น
ฉันทัง ชะเนติ	ย่อมสร้างความพอใจให้บังเกิด
วายะมะติ	ย่อมพยายาม
วิริยัง อาระภะติ	ย่อมปรารภความเพียร
จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ	ย่อมประคองตั้งจิตไว้
อุปปันนานัง กุสะลานัง ธัมมานัง ฐิติยา อะสัมโมสายะ ภิยโย ภาวายะ เวปุลลายะ ภาวะนายะ ปาริปูริยา	เพื่อความตั้งอยู่ ไม่ให้สาบสูญ เจริญยิ่งไพบูลย์ มีขึ้นเต็มเปี่ยม แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
ฉันทัง ชะเนติ	ย่อมสร้างความพอใจให้บังเกิด
วายะมะติ	ย่อมพยายาม
วิริยัง อาระภะติ	ย่อมปรารภความเพียร

จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ	ย่อมประคองตั้งจิตไว้
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวายาโม	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า ความพยายามชอบ
กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาสะติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความระลึกชอบ เป็นอย่างไร
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกาย เนือง ๆ อยู่
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา	มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน มีความรู้ตัวทั่วพร้อม มีสติ
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง	พึงขจัดอภิชฌา และโทมนัส (ความยินดี และความยินร้าย) ในโลกเสียให้พินาศ
เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นความรู้สึก ในความรู้สึกเนือง ๆ อยู่
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา	มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน มีความรู้ตัวทั่วพร้อม มีสติ

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง	พึงขจัดอภิชฌา และโทมนัส (ละความยินดี และละความทุกข์ ทางใจ) ในโลกเสียให้พินาศ
จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นจิต ในจิตเนือง ๆ อยู่
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา	มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน มีความรู้ตัวทั่วพร้อม มีสติ
วิเนยยะ โลเก อภิชฌาโทมะนัสสัง	พึงขจัดอภิชฌา และโทมนัส (ละความยินดี และละความทุกข์ ทางใจ) ในโลกเสียให้พินาศ
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เนือง ๆ อยู่
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา	มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน มีความรู้ตัวทั่วพร้อม มีสติ
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง	พึงขจัดอภิชฌา และโทมนัส (ละความยินดี และละความทุกข์ ทางใจ) ในโลกเสียให้พินาศ
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะติ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า ความระลึกชอบ (สติ)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ	ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความตั้งจิตมั่นชอบ เป็นอย่างไร
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
วิวิจเจวะ กาเมหิ วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ	สงัดแล้วจากกามารมณ์ สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศล
สะวิตักกัง สะวิจารัง วิเวกะธัมปีติสุขัง ปะฐะมัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ	เข้าถึงปฐมฌาน (ความเพ่งที่ ๑) ประกอบด้วยวิตก และวิจาร มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวก
วิตักกะวิจารานัง วูปะสะมา	เพราะความที่วิตก และวิจาร (ทั้ง ๒) ระงับลง
อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส เอโกทิภาวัง อะวิตักกัง อะวิจารัง สะมาธิ ธัมปีติ สุขัง ทุติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ	เข้าถึงทุติยฌาน (ความเพ่งที่ ๒) เป็นเครื่องผ่องใสใจ ณ ภายใน ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติ และสุข ที่เกิดจากสมาธิ
ปีติยา จะ วิราคา	อนึ่ง เพราะความปีตินั้น หายไปด้วย

อุเปกขะโก จะ วิหะระติ สะโต จะ สัมปะชาโน	ย่อมเป็นผู้เพิกเฉยอยู่ และมีสติ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม
สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ	และเสวยความสุขด้วยกาย
ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ อุเปกขะโก สะติมา สุขะวิหารีติ	อาศัยคุณ คือ วางเฉย มีสติ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม และเสวยสุข อันใดเล่าเป็นเหตุ พระอริยเจ้า ทั้งหลาย ว่าเป็นผู้อุเบกขา
ตะติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ	เข้าถึงตติยฌาน (ความเพ่งที่ ๓)
สุขัสสะ จะ ปะหานา	ด้วย เพราะละสุขได้
ทุกขัสสะ จะ ปะหานา	ด้วย เพราะละทุกข์ได้
ปุพเพวะ โสมะนัสสะโทมะ- นัสสานัง อัตถังคะมา	เพราะความดีใจ และเสียใจ (ทั้ง ๒) ในกาลก่อนอัสดงค์ดับไป
อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขา สะติปาริสุทธิง จะตุตถัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ	เข้าถึงจตุตถฌาน (ความเพ่งที่ ๔) ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่ความที่มี สติเป็นธรรมชาติ บริสุทธิ์ เพราะอุเบกขา
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า จิตตั้งมั่นชอบ

อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า อริยสัจ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรม เป็นที่ดับทุกข์
อิติ อัชฌัตตัง วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรม ในธรรมว่า เป็นภายในบ้าง
พะหิทธา วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมว่า เป็นภายนอกบ้าง
อัชฌัตตะพะหิทธา วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมว่า ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง
สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ	หรือว่า ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ มีความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
วะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ	หรือว่า ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ มีความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ	หรือว่า ย่อมพิจารณาเห็นธรรมที่มี ความเกิดขึ้น ทั้งมีความเสื่อมไป ในธรรมบ้าง
อัตถิ ธัมมาติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ	ก็หรือมีสติว่า ธรรมมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น
ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่กำหนดรู้
ปะติสสะติมัตตายะ	แต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก

อะนิสสิโต จะ วิหะระติ	**เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย**
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ	**ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย**
เอวัมปิ โข ภิกขะเว ภิกขุ ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ	**ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม**
จะตูสุ อะริยะสัจเจสุ	**คือ อริยสัจ ๔ อย่างนี้แล**

จบข้อ การกำหนดรู้ อริยสัจ ๔ มีในมรรค ๘

จบธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

นิโรธ ๕ : ความดับกิเลส, ภาวะไร้กิเลส และไม่มีทุกข์เกิดขึ้น

๑. วิกขัมภนนิโรธ ดับด้วยข่มไว้ คือ การดับกิเลสของท่านผู้บำเพ็ญฌานถึงปฐมฌาน ย่อมข่มนิวรณ์ไว้ได้ตลอดเวลาที่อยู่ในฌานนั้น

๒. ตทังคนิโรธ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฏฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกนามรูปออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้น ๆ

๓. สมุจเฉทนิโรธ ดับด้วยตัดขาด คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาดด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะแห่งมรรคนั้น ชื่อ **สมุจเฉทนิโรธ**

๔. ปฏิปัสสัทธินิโรธ ดับด้วยสงบระงับ คือ อาศัยโลกุตตรมรรคดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะแห่งผลนั้น

๕. นิสสรณนิโรธ ดับด้วยสลัดออกได้ หรือดับด้วยปลอดโปร่งไป คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่กิเลสดับแล้วนั้น ยั่งยืนตลอดไป ภาวะนั้นชื่อว่า **นิสสรณนิโรธ** ได้แก่ **อมตธาตุ** คือ **นิพพาน**

(ขุ.ปฏิ. ๓๑/๖๕/๓๙ ; ๗๐๔/๖๐๙ ; วิสุทธิ. ๒/๒๔๙.)

๕. อานิสงส์ ของการปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

โย หิ โกจิ ภิกขะเว	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใด ผู้หนึ่ง
อิเม จัตตาโร สะติปัฏฐาเน เอวัง ภาเวยยะ	พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนั้น
สัตตะ วัสสานิ	ตลอด ๗ ปี
ตัสสะ ทะวินนัง ผะลานัง อัญญะตะรัง ผะลัง ปาฏิกังขัง	ผู้นั้น พึงหวังผลได้ทั้ง ๒ ผล อันใดอันหนึ่ง
ทิฏเฐวะ ธัมเม อัญญา	คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑
สะติ วา อุปาทิเสเส อะนาคามิตา	เมื่อมีสติว่า สังโยชน์ ๕ ยังเหลืออยู่ คือ ได้เป็นพระอนาคามี
ติฏฐันตุ ภิกขะเว สัตตะ วัสสานิ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๗ ปี ยกไว้
ฉะ วัสสานิ	ตลอด ๖ ปี
ปัญจะ วัสสานิ	ตลอด ๕ ปี
จัตตาริ วัสสานิ	ตลอด ๔ ปี
ตีณิ วัสสานิ	ตลอด ๓ ปี
ทะเว วัสสานิ	ตลอด ๒ ปี
เอกัง วัสสัง	ตลอด ๑ ปี

สัตตะ มาเส	ตลอด ๗ เดือน
ฉะ มาเส	ตลอด ๖ เดือน
ปัญจะ มาเส	ตลอด ๕ เดือน
จัตตาโร มาเส	ตลอด ๔ เดือน
ตีณิ มาเส	ตลอด ๓ เดือน
ทะเว มาเส	ตลอด ๒ เดือน
เอกัง มาสัง	ตลอด ๑ เดือน
อัฑฒะมาโส	ตลอด ๑๕ วัน (กึ่งเดือน)
สัตตาหัง	ตลอด ๗ วัน
ตัสสะ ทะวินนัง ผะลานัง อัญญะตะรัง ผะลัง ปาฏิกังขัง	ผู้นั้น พึงหวังผลทั้ง ๒ ผล อันใดอันหนึ่ง
ทิฏเฐวะ ธัมเม อัญญา	คือ พระอรหัตตผล ในปัจจุบันชาตินี้ ๑
สะติ วา อุปาทิเสเส อะนาคามิตา	เมื่อมีสติว่า สังโยชน์ ๕ ยังเหลืออยู่ ได้เป็นพระอนาคามี ๑
เอกายะโน อะยัง ภิกขะเว มัคโค	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นที่ไปอันเอก
สัตตานัง วิสุทธิยา	เพื่อความหมดจดวิเศษ ของสัตว์ทั้งหลาย

โสกะปะริเทวานัง สะมะติกกะมายะ	เพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งความโศก และความร่ำไร
ทุกขะโทมะนัสสานัง อัฏฐังคะมายะ	เพื่ออัสดงค์ดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส
ญายัสสะ อะธิคะมายะ	เพื่อบรรลุญายธรรม
นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยายะ	เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง
ยะทิทัง จัตตาโร สะติปัฏฐานาติ	ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ อย่าง ด้วยประการฉะนี้
อิติ ยันตัง วุตตัง	คำอันใด ที่กล่าวแล้วอย่างนี้
อิทะเมตัง ปะฏิจจะ วุตตันติ	คำอันนั้นที่อาศัยทางอันเอก (คือสติปัฏฐาน ๔) นี้ กล่าวแล้ว ด้วยประการฉะนี้
อิทะมะโวจะ ภะคะวา	พระผู้มีพระภาค ตรัสพระสูตรนี้จบแล้ว
อัตตะมะนา เต ภิกขู	ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดี
ภะคะวะโต ภาสิตัง อะภินันทุนติ	เพลิดเพลินนัก ซึ่งภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า ด้วยประการฉะนี้แล

จบ สติปัฏฐานสูตร

วิปัสสนาญาณ ๙ : ญาณในวิปัสสนา, ญาณที่นับเข้าในวิปัสสนา คือ เป็นความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง

๑. อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความเกิดและความดับ คือพิจารณาความเกิดขึ้น และความดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนเห็นชัดว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ครั้นแล้วก็ต้องดับไป ล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งหมด

๒. ภังคานุปัสสนาญาณ ญาณตามเห็นความสลาย คือเมื่อเห็นความเกิดดับเช่นนั้นแล้ว คำนึงเด่นชัดในส่วนความดับอันเป็นจุดจบสิ้น ก็เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนจะต้องสลายไปทั้งหมด

๓. ภยตูปัฏฐานญาณ ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว คือเมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลาย อันมีทั่วไปแก่ทุกสิ่งทุกอย่างเช่นนั้นแล้ว สังขารทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นในภพใดคติใด ก็ปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนแต่จะต้องสลายไป ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น

๔. อาทีนวานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงเห็นโทษ คือเมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงซึ่งล้วนแล้วต้องแตกสลายไป เป็นของน่ากลัว ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น แล้วย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่าเป็นโทษ เป็นสิ่งที่มีความบกพร่อง จะต้องระคนอยู่ด้วยทุกข์

๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย คือเมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความหน่าย ไม่เพลิดเพลินติดใจ

๖. มุญจิตุกัมยตาญาณ ญาณอันคำนึงด้วยใคร่จะพ้นไปเสีย คือเมื่อหน่ายสังขารทั้งหลายแล้วย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

๗.ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง คือเมื่อต้องการจะพ้นไปเสียจึงกลับหันไปยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์ เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดเปลื้องออกไป

๘. สังขารุเปกขาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือเมื่อพิจารณาสังขารต่อไป ย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง ว่ามีความเป็นอยู่เป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางได้ ไม่ยินดี ยินร้ายในสังขารทั้งหลาย แต่นั้นมองเห็นนิพพานเป็นสันติบท ญาณจึงแล่นมุ่งไปยังนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๙. สัจจานุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้ว ญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้อริยสัจ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็จะเกิดโคตรภูญาณมาคั่นกลาง แล้วเกิดมรรคญาณ ให้สำเร็จความเป็นอริยบุคคลต่อไป *(ขุ.ปฏิ. ๓๑/๑/๑; วิสุทธิ. ๓/๒๖๒-๓๑๙; สังคห. ๕๕.)*

ภาคผนวก

พระพุทธศาสนา มีหลักธรรมทั้งคำสั่ง และคำสอน แนะแนววิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยกลับมาศึกษาสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวที่สุด คือ มาดูรูป ดูนาม ขันธ์ ๕ ที่มีอยู่ในกายนี้ นำมาปฏิบัติโดยอาศัยหลักพระธรรมและวินัย มีศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อพัฒนาจิต นำมาซึ่งความบริสุทธิ์ ดับทุกข์ทั้งปวง เป็นไปเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ปฏิบัติตามพระอรหันตสาวกเจ้าทั้งหลาย ที่ได้ปฏิบัติมาแล้ว ด้วยทางนี้ คือ มหาสติปัฏฐานสูตร *(สติปัฏฐาน ๔)* ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดีแล้ว

บทอุทเทส บทนำ

ความหมายความสำคัญของ มหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร[๑] หมายถึง ชื่อสูตรที่ ๘ แห่งทีฆนิกาย มหาวรรค พระสุตตันตปิฎก ว่าด้วยสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน[๒] หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ, ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง, การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง เรียกสั้น ๆ ว่า กาย, เวทนา, จิต, ธรรม หรือ ธรรมที่ควรรู้, ธรรมที่ควรกำหนดรู้, ที่ตั้งของสติ

---

[๑] ม.มู.(ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑, ดูความพิสดารใน ที.ม. (แปล) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๐๔., ที.ม.อ.๒/๒/๒๗๓/๒๐๙ (เล่มที่ ๑๔)

[๒] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), (พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๘. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพฯ ๒๕๔๐., หน้า๒๙๖.)

มหา แปลว่า ใหญ่,

สติ แปลว่า ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ, การคุมใจไว้กับกิจหรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง, จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้ สติ เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก

ปัฏฐาน แปลว่า อาการปรากฏ, สิ่งที่มาปรากฏชัด

สติปัฏฐานทั้งหลายจึงเป็นคำพหูพจน์ เพราะว่าต้องมีสติมาก เป็นความจริง สติเหล่านั้นมีมาก เพราะต่างแห่งอารมณ์ ฯลฯ

มรรค จึงเป็นเอกวจนะ เพราะว่ามีทางเดียวเป็นความจริง สติเหล่านั้น แม้มี ๔ ก็นับว่าทางเดียว ด้วยอรรถว่าเป็นมรรค

ที่ชื่อว่ามรรค เพราะว่าเป็นเครื่องไปสู่พระนิพพานด้วย

สติปัฏฐาน ซึ่งมีองค์คุณอยู่ ๓ ประการ คือ ๑) **อาตาปี** คือ มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน, เพียรละกิเลสนั่นเอง ๒) **สัมปะชาโน** คือ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม, ปัญญา ๓) **สติมา** คือ ระลึกได้, กิริยาที่ระลึก

เพราะเหตุว่า สติ เป็นผู้คอยควบคุมกายกับจิต (ใจ) ที่คอยควบคุมรูปกับนามให้ดำเนินไปถูกทางที่เราต้องการ สตินี้ เปรียบเสมือนพ่อแม่ที่รักลูกมาก ๆ ลูกที่กำลังซุกซน ต้องคอยดูแลเป็นพิเศษ ด้วยความระมัดระวังอยู่เสมอจะประมาทมิได้

ที่มาของชื่อ **มหาสติปัฏฐานสูตร**[๓] แปลว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ชื่อนี้ ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร

ที่มาของพระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุ ชื่อ **กัมมาสธัมมะ** แคว้นกุรุ โดยทรงปรารภพุทธบริษัท ชาวกัมมาสธัมมะนิคมว่า มีความสนใจในการเจริญ

---

[๓] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐/๓๙, ; ๑๐๕/๑๐๑., ดูความพิสดารใน ที.ม. (แปล) ๑๐/๓๗๒/-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐., ที.ม.อ. ๒/๒/๓๗๓/๓๖๘, ม.มู.อ. ๑/๑๐๖/๒๕๓., อภิ.วิ. (แปล) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-๓๒๗.)

สติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกทาส กรรมกร และบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่อง สติปัฏฐาน

รูปแบบของพระสูตร มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการบรรยายโวหารแบบถามเอง ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยผสมด้วย นับเป็นกระบวนบรรยายที่สมบูรณ์แบบ มีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิทเทส และภาคอานิสงส์ เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่าย ปฏิบัติตามได้ถูกต้อง

ใจความสำคัญของพระสูตร

ภาคอุทเทส : พระผู้มีพระภาคทรงยกหัวข้อการบรรยายขึ้นเป็นอุทเทสว่า "ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔[๔]

สติปัฏฐาน คือ **การตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย, เวทนา, จิต, ธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกพิจารณาเป็น ๔ ประการ คือ (๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย (๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต (๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม**

อธิบายความหมายตามลำดับบท

ข้อว่า เป็นทางเดียว คือ **เป็นทางเอก** คำว่า ทาง มีความหมาย ๑๑ ความหมาย คือ มัคคะ, ปันถะ, ปถะ, ปัชชะ, อัญชสะ,วฏุมะ, อยนะ, นาวา, อุตตรเสตุ, กุลละ, ภิสิสังกมะ.

คำว่า **ทางเดียว** คือ **ทางนี้เป็นทางเอก ไม่ใช่ทางสองแพร่ง**

ที่ชื่อว่า **เอกายนะ** หมายถึง **เป็นทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว**

---

[๔] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐๔,๒๗๒/๑๖๕,๒๑๖., ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๗๓., ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๕๔,๒๘๗,๘๔๓/๓๙,๑๕๕,๔๐๕.

คำว่า **ผู้เดียว** คือ **คนที่ต้องละการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ปลีกตัวไปอยู่ที่เงียบสงัด (วิปัสสนา เอาปรมัตถเป็นอารมณ์ คือ กำหนดตามความเป็นจริง)**

อยนะ แปลว่า **เป็นเครื่องไป** คือ ไปจากสังสารวัฏไปสู่นิพพาน

เอกสฺส คือ ของบุคคลผู้ประเสริฐสุดแห่งสรรพสัตว์, พระพุทธเจ้านั้นทรงประเสริฐกว่าสรรพสัตว์

หนทางไปในธรรมวินัยอันเดียวกัน ชื่อว่า **เอกายนะ** คือ หนทางเป็นไปในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ไม่มีในศาสนาอื่น ดังที่ตรัสไว้ (ในมหาปรินิพพานสูตร) ว่า "ดูก่อนสุภัททะ มรรคมีองค์ ๘ ที่เป็นอริยะบุคคลได้ก็มีแต่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น"

อีกนัยหนึ่ง **หนทางย่อมไปครั้งเดียว** ก็ไปสู่พระนิพพานอันเดียวกันนั่นเอง เหมือนอย่างที่ท่านกล่าวไว้ (ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) ว่า ท้าวสหัมบดีพรหม กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า "พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเห็นธรรมเป็นที่สิ้นชาติ ทรงพระกรุณาอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูล ทรงทราบชัดเอกายนมรรค พระพุทธะทั้งหลายในอดีตพากันข้าม **โอฆะ** (โอฆะ ๔) [๖] ด้วยมรรคนั้นมาแล้ว พระพุทธะทั้งหลาย ในอนาคต ก็จักข้ามโอฆะด้วยมรรคนั้น และพระพุทธะทั้งในปัจจุบัน ก็ข้ามโอฆะด้วยมรรคอย่างเดียวกัน"

ข้อว่า **เพื่อฝึกจิตให้บริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย** หมายความว่า เพื่อประโยชน์แก่ความหมดจดของสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีจิตเศร้าหมอง เพราะมลทินทั้งหลายมีราคะ เป็นต้น เพราะอุปกิเลสทั้งหลาย มีอภิชฌาวิสมโลภะ

---

[๕] เรื่องเดียวกัน อรรถกถาสติปัฏฐานสูตร.

[๖] โอฆะ ๔ หมายถึง (สภาวะอันเป็นดุจกระแสน้ำหลากท่วมในสัตว์, กิเลสดุจน้ำท่วมพาผู้ตกไปให้พินาศ -Ogha : the Four Floods) ได้แก่ กาม ภพ ทิฏฐิ อวิชชา (กาโมฆะ ภโวฆะ ทิฏโฐฆะ อวิชโชฆะ เหมือนใน อาสวะ ๔. , ดูรายละเอียดใน ที.ปา. ๑๑/๒๕๘/๒๔๒., อภิ.วิ. ๓๕/๙๖๓/๕๐๖.)

เป็นต้น เป็นความจริงสัตว์เหล่านี้คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นเอนก ตั้งแต่พระพุทธเจ้า พระนามว่า ตัณหังกร, เมธังกร, สรณังกร, ทีปังกร ซึ่งปรินิพพานในกัปป์เดียวเท่านั้น เบื้องต้นแต่ ๔ อสงไขยแสนกัปป์แต่กัปป์นี้ ลงมาจนถึงพระพุทธเจ้าพระนามว่า ศากยมุนี เป็นที่สุด พระปัจเจกพุทธเจ้าหลายร้อย และพระอริยสาวกทั้งหลายอีกนับไม่ถ้วน ต่างลอยมลทินทางจิตทั้งหมด ถึงความหมดจดอย่างยิ่ง ด้วยทางนี้เท่านั้น การบัญญัติความเศร้าหมอง และผ่องแผ้ว โดยมลทินทางรูปอย่างเดียวไม่มี สมจริงดังคำที่กล่าวไว้ว่า

"พระพุทธเจ้าผู้ทรงแสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ ไม่ได้ตรัสสอน ว่าคนทั้งหลายมีรูปเศร้าหมองแล้ว จึงเศร้าหมอง มีรูปหมดจดแล้ว จึงหมดจด แต่พระผู้ทรงแสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ ทรงสอนว่า **"คนทั้งหลายมีจิตเศร้าหมองแล้ว จึงเศร้าหมอง มีจิตหมดจดแล้วจึงหมดจด ดังนี้"**

ข้อว่า **เพื่อก้าวล่วงโสกะ และปริเทวะ** หมายความว่า เพื่อก้าวล่วง คือ ละโสกะ และปริเทวะ จริงอยู่มรรคนี้ อันบุคคลเจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อก้าวล่วงโสกะ เหมือนอย่างโสกะของสันตติมหาอำมาตย์ เป็นต้น

เพื่อก้าวล่วง ปริเทวะ เหมือนอย่างของนางปฏาจารา เป็นต้น เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่าเพื่อก้าวล่วง โสกะ และปริเทวะของสันตติมหาอำมาตย์ ซึ่งได้ฟังคาถาที่ว่า "ท่านจงทำความโศกในกาลก่อนให้เหือดแห้ง ท่านอย่ามีความกังวลใจ ในกาลภายหลัง ถ้าท่านจักไม่ยึดถือในท่ามกลาง ก็จักเป็นผู้สงบเที่ยวไป ดังนี้" แล้วก็บรรลุพระอรหัตต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา นางปฏาจารา ฟังพระคาถานี้ว่า **"มีบุตรไว้เพื่อช่วยก็ไม่ได้ บิดาก็ไม่ได้ พวกพ้องก็ไม่ได้ เมื่อความตายมาถึงตัวแล้ว ญาติทั้งหลายก็ช่วยไม่ได้ ดังนี้"** แล้วก็ตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล ก็เพราะเหตุว่า ชื่อว่าการไม่ถูกต้อง ธรรมบางอย่างในกาย เวทนา จิต ธรรม

ทั้งหลายแล้ว ภาวนาไม่มีเลย ฉะนั้น สันตติมหาอำมาตย์ กับ นางปฏาจารา มีสติได้เข้าใจแล้ว เป็นผู้ก้าวล่วง โสกะ และปริเทวะ ด้วยมรรคนี้เอง.

ข้อว่า **เพื่อดับทุกข์ และดับโทมนัส** ความหมายว่า เพื่อตั้งอยู่ไม่ได้ คือ ดับทั้งสองนี้ คือ ดับทุกข์ทางกาย และดับโทมนัสทางใจ ด้วยว่ามรรคนี้ บุคคลเจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อดับทุกข์ เหมือนทุกข์ของพระติสสเถระ เป็นต้น ดับโทมนัส เหมือนอย่างโทมนัสของท้าวสักกะ[๗] เป็นต้น

จบ บทอุทเทส

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนา ตอนที่ ๑ : การกำหนดรู้ อานาปานสติ

ผู้ปฏิบัติ *(โยคี)* ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ *(ขัดสมาธิ)* ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขาร[๘] หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ฯลฯ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในมีอยู่[๙] พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกมีอยู่[๑๐] หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน

---

[๗] ที.ม.อ. ๒/๒/๒๖๕-๒๖๗, ขุ.ขุ.ธ.อ. ๔๒/๒๓๘

[๘] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓., **ระงับกายสังขาร** หมายถึง ผ่อนคลายลมหายใจหยาบให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับ จนถึงขั้นที่จะต้องพิสูจน์ว่า มีลมหายใจอยู่หรือไม่ เปรียบเหมือนเสียงเคาะระฆังครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวานแล้วแผ่วลงจนถึงเงียบหายไปในที่สุด (วิสุทฺธิ. ๑/๒๒๐/๒๙๙-๓๐๒.)

[๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓., **กายภายใน** ในที่นี้หมายถึง ลมหายใจเข้าออกของตน (ที.ม.อ.๒/๒/๓๗๔/๓๗๙.)

[๑๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓., **กายภายนอก** ในที่นี้หมายถึง ลมหายใจออกของผู้อื่น (ที.ม.อ. ๒/๒/๓๗๔/๓๗๙.)

ทั้งกายภายนอกมีอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดลมหายใจในกายมีอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับลมหายใจในกายมีอยู่ เห็นความเสื่อมในกายมีอยู่ พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายมีอยู่ ฯลฯ

การกำหนดรู้ อานาปานสติ จบ

กายานุปัสสนา ตอนที่ ๒ : การกำหนดรู้ อิริยาบทใหญ่ ๔

ความสำคัญในการกำหนดอิริยาบถใหญ่นี้ คือต้องมี ๕ ตรง ตัวตรง, เอวตรง, คอตรง, ศีรษะตรง, ใจตรง = *พิจารณา, จดจ่อต่อเนื่อง*

อิริยาบถใหญ่ หมายถึง การกำหนดสติ ระลึกรู้พิจารณาอาการส่วนใหญ่ของร่างกายทั้งหมดเป็นเพียง *(รูปขันธ์)*[๑๑] ใช้คำบริกรรมภาวนาว่า "ยืนหนอ"=ยืนตัวตรง พิจารณาอาการปรากฏทางกายทั้งหมดว่า กายมีลักษณะอาการตั้งตรง เป็นต้น

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน[๑๒] เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน[๑๓] เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่าเรานอน หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น ๆ

การกำหนดรู้ อิริยาบถใหญ่ ๔ จบ

---

[๑๑] การกำหนดรู้ขันธ์ ๕ โดยอาการ ๔๐ ดูรายละเอียดใน (วิปัสสนากรรมฐาน รวบรวมโดย ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย (หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมิกะโท) มูลนิธิสัทธัมมโชติกะจัดพิมพ์. หน้า ๙๕-๙๘.

[๑๒] ที.ม.(ไทย) ๑๑/๕๔/๓๗. พระสมณโคดมนี้ เสด็จจงกรมอยู่ในที่แจ้ง ณ ที่ให้เหยื่อแก่นกยูง ที่ฝั่งสระโบกขรณีสุมาคธา พระองค์ท่านโปรดเสียงเบา และกล่าวสรรเสริญคุณของเสียงเบา บางทีพระองค์ท่านทรงทราบว่า บริษัทนี้มีเสียงเบา แล้วพึงสำคัญที่จะเสด็จเข้ามาก็ได้ ถ้าว่าพระสมณโคดมจะพึงเสด็จมาสู่บริษัทนี้ไซร้ ฯลฯ

[๑๓] ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอาวรณิยธรรมด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอาวรณิยธรรมด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดยามต้นแห่งราตรี ตลอดยามกลางแห่งราตรี ย่อมสำเร็จสีหไสยาสโดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้ามีสติสัมปชัญญะ ทำความหมายในอันจะลุกขึ้นไว้ในใจ ย่อมลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอาวรณิยธรรม ด้วยการเดินจงกรม ฯ

กายานุปัสสนา ตอนที่ ๓ : การกำหนดรู้ อิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อย หมายถึง ส่วนเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือส่วนย่อย ๆ ของกายที่มีอาการเคลื่อนไหวของอวัยวะ *(รูปขันธ์)* เช่น ในขณะแลซ้าย ใช้คำบริกรรมภาวนาว่า **"แลหนอ"** หรือ บริกรรมภาวนาว่า **"เหลียวหนอ"** เวลาก้มหน้า ก็กำหนดภาวนาว่า **ก้มหนอ** หรือบางครั้งไม่รู้จะใช้คำบริกรรมภาวนา ว่าอย่างไร ก็สรุป กำหนดว่า **"รู้หนอ"** หมายถึง รู้ในสิ่งที่ผู้ปฏิบัติรู้ (ที่ได้ค้นพบ) อะไร ๆ ว่า **"รู้หนอ"** เรียกว่า **ความรู้ตัวทั่วพร้อม** (สัมปชัญญะ) ต้องมีโยนิโสมนสิการ ในการเจริญสติกำหนดตามความเป็นจริง ทุกขณะ ๆ ที่รู้ทั่วพร้อม เป็นต้น

โยคีเราเองก็เช่นเดียวกัน **ต้องกำหนดพิจารณารู้ ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการก้าวไป การถอยกลับ การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้อวัยวะเข้า การเหยียดออก ในการครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำการฉัน (กิน) การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ รู้ตัวทั่วพร้อม ในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง ทุกขณะ ๆ จิต ต้องกำหนดรู้เสมอ ฯลฯ**

อิริยาบถย่อย จบ

กายานุปัสสนา ตอนที่ ๔ : การกำหนดรู้ กายเป็นของปฏิกูล

เมื่อโยคีมีการกำหนดด้วยความเพียรพยายาม ตลอดทั้งวันทั้งคืน ก็จะได้ค้นพบประสบด้วยตนเอง เรียกว่า **สภาวธรรมมาปรากฏชัด** (รู้ได้ด้วยตนเอง, เป็นสิ่งที่น้อมเข้ามาใส่ตัว) **เห็นนิมิต ร่างกายนี้เป็นแต่ปฏิกูล มีอาการ ๓๒ มาปรากฏในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เห็นว่า เป็นของน่าเกลียด ต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริง ฯลฯ**

ร่างกายเป็นของปฏิกูล จบ

กายานุปัสสนา ตอนที่ ๕ : การกำหนดรู้ ว่าด้วยธาตุ ๔ [๑๔]

โยคีผู้ปฏิบัติธรรม ขณะที่บำเพ็ญภาวนา ด้วยความเพียรพยายามปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายของตน หรือในกายของคนอื่น หรือในกายของตนตามกาล ของคนอื่นตามกาล ด้วยกำหนดธาตุ ๔ ด้วยอาการอย่างนี้อยู่ว่า **เป็นเพียงสภาวะธาตุเท่านั้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ฯลฯ ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในมีอยู่อย่างนี้ "**[๑๕]

ธาตุ ๔ จบ

กายานุปัสสนา ตอนที่ ๖ : การกำหนดรู้ ว่าด้วยป่าช้าทั้ง ๙[๑๖]

ผู้ปฏิบัติบำเพ็ญภาวนา ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ย่อมได้ค้นพบสภาวธรรมไม่มากก็น้อย ตามบุญกุศลบารมีธรรมของแต่ละบุคคล ตามอุปนิสัย จริต กรรม วิบาก ฯลฯ (ยสกุลบุตร) บางท่านก็เห็นเป็นนิมิตพิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ กัน ที่สำคัญที่สุด คือ **โยคีต้องกำหนดทันที ที่นิมิตมาปรากฏ ว่า (เห็นหนอ) พิจารณาเห็นซากศพนี้เป็นอย่างไร อีกไม่นาน เราก็จะเป็นเช่นนี้ ถ้าศพเราเป็นอย่างไร บุคคลอื่นก็เป็นเช่นนี้ เมื่อเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ย่อมคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง** ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

---

[๑๔] การกำหนดรูปนาม ทางธาตุ ๔ ดูรายละเอียดใน (วิปัสสนากรรมฐาน อ.ช.ว.) หน้า ๗๒-๗๕.

[๑๕] {ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.} ดูรายละเอียดใน (ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.)

[๑๖] {ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.} ดูรายละเอียดใน {ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗-๑๐๙.}

ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า **"กายมีอยู่"** ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่ถูก (ตัณหาและทิฏฐิ) อาศัยอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (ขันธ์ ๕) ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้ [๑๗]

หมวดป่าช้า ๙ หมวด จบ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จบ

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ผู้ที่ปฏิบัติธรรม ด้วยการกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ย่อมได้ประสบกับเวทนามีลักษณะต่าง ๆ ซึ่งเวทนามีอยู่ ๙ อย่างด้วยกัน สุขเวทนา (สุขกาย สุขใจ) ก็รู้ชัดว่าเรามีความสุขย่อมกำหนดรู้ตามความจริง นี้เป็น กัมมัฏฐาน เป็นสติปัฏฐานภาวนา ย่อมถอนความสำคัญว่าเป็นสัตว์ได้ สักแต่ว่าเป็นที่อาศัยระลึกเท่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ดังที่โยคีเราได้สวดสาธยายมาสอดคล้องกับที่ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า การพิจารณารู้เห็นความเป็นทุกข์อยู่เนือง ๆ ชื่อว่า **ทุกขานุปัสสนา** องค์ธรรม ได้แก่ **ปัญญาเจตสิก**[๑๘]

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่[๑๙] พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่[๒๐] หรือพิจารณาเห็น

---

[๑๗] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗-๑๐๙. เวทนาทั้งหลายภายในหมายถึง สุขเวทนา เป็นต้น ของตน ดูรายละเอียดใน (ที.ม.อ. ๒/๒/๓๘๐/๓๙๐, ม.มู.อ. ๑/๑๑๓/๒๙๖)

[๑๘] ความต่างกันของคำทั้ง ๓, **๑) ทุกขธรรม** ธรรมที่เป็นทุกข์ ได้แก่ รูปนาม **๒) ทุกขลักษณะ** เครื่องหมายที่กำหนดว่าเป็นทุกข์ของรูปนาม **๓) ทุกขานุปัสสนา** ปัญญาที่มีการพิจารณาเห็นความเป็นทุกข์อยู่เนืองๆ ในรูปนาม ดูรายละเอียดใน (วิปัสสนากรรมฐาน) อ.ช.ว. หน้า ๕๕-๖๒.

[๑๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙-๑๑๐.เวทนาทั้งหลายภายในหมายถึง สุขเวทนาเป็นต้นของตน ดูรายละเอียดใน (ที.ม.อ. ๒/๒/๓๘๐/๓๙๐., ม.มู.อ. ๑/๑๑๓/๒๙๖)

[๒๐] **เวทนาทั้งหลายภายนอก** หมายถึง สุขเวทนาเป็นต้นของผู้อื่น ดูรายละเอียดใน (ที.ม.อ. ๒/๒/๓๘๐/๓๙๐, ม.มู.อ. ๑/๑๑๓/๒๙๖)

เวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด ในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนา ทั้งหลายอยู่อย่างนี้ ฯลฯ

ผู้ที่ได้บรรลุธรรมด้วย เวทนามีดังนี้

สติกำหนดเวทนาเป็นอริยสัจ ๔ แต่ในเวทนานุปัสสนานี้ มีข้อต่างกันอย่างเดียว คือพึงเจริญสติที่กำหนดเวทนาเป็นอารมณ์ เป็นทุกขสัจ เป็นทางปฏิบัติเพื่อนำออกจากทุกข์ของภิกษุ ผู้กำหนดเวทนาเป็นอารมณ์[๒๑]

พระเถระอดกลั้นเพราะมีเวทนากล้า นอนพลิกกลับไปมา ลมแผ่ไปจนถึงหัวใจ ทำให้ลำไส้ทะลักออกมา กองที่บนเตียงนอน พระเถระประกอบวิริยสมาธิ แล้วบรรลุพระอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา เป็นพระอรหันต์ผู้สมสีสี (ผู้มีที่สุดเสมอกัน คือ การสิ้นชีวิตพร้อมกับการบรรลุ พระอรหัตต์) ปรินิพพานแล้ว[๒๒]

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิต หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์, สภาพที่นึกคิด, ความคิด, ใจ, วิญญาณ, จิต มี ๘๙ หรือ ๑๒๑ [Citta:mind;thought;consciousness; a state of consciousness[๒๓]]

จิตตานุปัสสนามี ๑๖ วิธี คือ **จิตมีราคะ** คือ จิตที่เกิดพร้อมด้วยโลภะ ๘ ดวง **จิตไม่มีราคะ** คือ จิตที่เป็นกุศลที่เป็นฝ่ายโลกียะ **จิตมีโทสะ** มีโทสะ ๒ ดวง ที่เกิดพร้อมด้วยความเสียใจ **จิตไม่มีโทสะ** ได้แก่ จิตที่

---

[๒๑] ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. ๒/๒/๓๑๓.

[๒๒] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. ๗๘/๑๑๔.

[๒๓] พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พระพรหมคุณาภรณ์(ปอ.ปยุตฺโต) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่๑๗ หน้า๒๘๐.ดูรายละเอียดใน (ปรมัตถธรรม๔; สํ.ข. ๑/๑/๙๕/๕๘;, อภิ.วิ.๓๕/๑/๑.)

เป็นกุศล **จิตมีโมหะ** ได้แก่ จิต ๒ ดวง ที่เกิดพร้อมด้วย **วิจิกิจฉา** พร้อมด้วย **อุทธัจจะ** ฯลฯ

เราท่านทั้งหลาย เวลามีปัญหาชีวิตอย่างใดอย่างหนึ่ง จะมากหรือน้อยก็ตามที ส่วนใหญ่ก็จะหนีปัญหา เพื่อหลบสภาพปัญหานั้น ๆ ได้โดยการที่ตนเองกระทำมา อาจจะมีการแสดงออกที่ต่างกันโดยลักษณะ แต่ก็หนีปัญหาทั้งสิ้น คือ (ปกปิด, บิดเบือน, ซ่อนเร้น ฯลฯ) จะหนีไปทั่วโลก ฯลฯ หนีได้แต่เพียงกาย แต่สภาพจิตใจนั้นเราไม่อาจหนีได้ คือ ความจริงได้เลย (ใจ) จะติดตามเราไปทุกภพชาติ (ภูมิ) มีใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน

ดังนั้น **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ จะสามารถแก้ไขสภาพปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างครบถ้วน แก้ที่ต้นเหตุ คือ ดับอวิชชา** ไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง **โดยการกำหนดรู้ตามความเป็นจริง** เหตุเกิดที่ไหนก็แก้เหตุที่นั่น เช่น **จิตมีราคะ ก็กำหนดรู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีราคะ (กำหนดตามอาการที่มาปรากฏ ที่รู้ด้วยตนเอง จนกว่าสภาพจิตราคะนั้น ๆ บรรเทา เบาบาง เจือจาง และหายไป ดับไป)** เปรียบเหมือนเสียงระฆังที่เคาะ มีเสียงดังกังวาน เสียงก็แผ่วเบาลง ค่อยลดลงเงียบสงบในที่สุด ฉันใด การกำหนดอารมณ์ทางจิตทั้งหลายก็เช่นกัน เช่น จิตมีโทสะ โมหะ ฯลฯ สมดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในมีอยู่[๒๔] พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกมีอยู่[๒๕] หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกมีอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดของจิต พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับของจิต หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับของ

---

[๒๔] การพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในมีอยู่ได้แก่ พิจารณาจิตของตน ดูรายละเอียดใน (ที.ม.อ. ๒/๒/๓๑๕-๓๑๖., ม.มู.อ. ๑/๑/๗๔๐-๗๔๑., ม.อุ.อ. ๗/๑/๓๘๑.,)

[๒๕] การพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกมีอยู่ ได้แก่ พิจารณาจิตของคนอื่น (ที.ม.อ. ๒/๒/๓๑๕., ม.มู.อ. ๑/๑/๗๔๐-๗๔๑., ม.อุ.อ. ๗/๑/๓๘๑.)

จิตมีอยู่ ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า **“จิตมีอยู่”** ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จบ

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โยคีผู้ปฏิบัติธรรมมาถึงขั้นนี้ จึงเป็นเหตุให้สติเจริญขึ้น ว่าอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นมีอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ นี้เอง ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องใช้สติสัมปชัญญะกำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น นิวรณ์ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ เป็นต้น จนเห็นธรรม คือ รูปและนามนั้นว่าเป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด มีจิตหลุดพ้นจากอาสวกิเลส เป็นสมุจทปหาน ดังนั้นควรพิจารณาธรรมตามลำดับดังนี้

ธัมมานุปัสสนา ตอนที่ ๑ : นิวรณ์ ๕[๒๖]

โยคีผู้ปฏิบัติย่อมเห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย มีปกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เนือง ๆ ได้แก่ **นิวรณ์ ๕ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี, สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม**

คำว่า **ธมฺเมสุ** ในธรรมทั้งหลาย ได้แก่ **นิวรณ์ ๕** คือ **กามฉันทะ, พยาบาท, ถีนมิทธะ, อุทธัจจะกุกกุจจะ, วิจิกิจฉา** ทั้งหมดนี้ที่คอยปิดกั้นไม่ให้บรรลุคุณธรรม

---

๒๖ ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๒-๑๑๓., ดูรายละเอียดใน ที.สี.อ. ๑/๒/๙๐,๒๘๒,๒๘๕., ที.ปาฏิ.อ. ๓/๑/๒๒๐-๒๒๑,๓๔๓,๓๖๐., ม.มู.อ. ๑/๑/๑๐๙,๒๘๘. ม.อุ.อ. ๓/๑/๑๓๔-๑๓๕.,๓๘๒., ส.ส.อ. ๔/๑/๔๑๘-๔๑๙,๔๘๑-๔๘๒.

คำว่า ธมฺมานุปสฺสี แปลว่า มีปกติเห็นธรรมเนือง ๆ ได้แก่ พิจารณาเห็นธรรม คือ นิวรณ์ ๕ ข้อใดข้อหนึ่งเกิดขึ้นอยู่ และดับไป จนทำให้ใจหลุดพ้นจากกิเลสเป็นสมุทเฉทปหาน

วิหรติ แปลว่า อยู่ หมายความว่า มีกัมมัฏฐานเป็นเรือนใจอยู่เสมอ

สนฺตํ อชฺฌตฺตํ แปลว่า ในเมื่อกามฉันทะ คือ ความพอใจในกามคุณ ๕ มีอยู่ภายในจิต ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา ฯลฯ

พหิทฺธา แปลว่า ในภายนอก ได้แก่ ในธรรมของคนอื่น คือ ในนิวรณ์ของคนอื่น, อชฺฌตฺตพหิทฺธา แปลว่า ทั้งภายในทั้งภายนอก ได้แก่ ในธรรมของตน ในธรรมของคนอื่น คือ เมื่อผู้ปฏิบัติลงมือเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเข้าใจดี มีสติ สมาธิ ปัญญาแก่กล้า จนสามารถเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ หลุดพ้นจากอาสวกิเลสแล้ว ย่อมสามารถรู้แจ้งแทงตลอดจนถึงธรรมของคนอื่น ๆ ว่าย่อมมีสภาพเป็นเช่นเดียวกันอย่างนี้[๒๗]

นิวรณ์ ๕ จบ

ธัมมานุปัสสนา ตอนที่ ๒ : ขันธ์ ๕[๒๘]

การสร้างบุญกุศล มีการให้ทาน รักษาศีล เจริญสมถะ และวิปัสสนา จิตตั้งมั่นศรัทธาต่อคุณพระรัตนตรัย คุณครูอาจารย์ และเจริญกัมมัฏฐานแล้ว ย่อมมีจิตร่าเริงเบิกบาน มีความสุขในการปฏิบัติธรรม ครั้งแรก ๆ อาจจะไม่เข้าใจนัก ต่อเมื่อรู้หลักการปฏิบัติแล้วทำได้ง่าย เข้าใจในรูปนาม ขันธ์ ๕ ได้ชัดเจน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

---

[๒๗] เรื่องเดียวกัน (วิปัสสนากรรมฐาน ฯ) หน้า ๙๒๙.

[๒๘] ที.ปาฎิ. (ไทย) ๑๑/๒๗๙-๒๘๐/๑๙๔,๑๙๕., ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๔๖, ๒๙๑, ๕๐๖/๘๒, ๑๙๙, ๓๘๗., ม.อุป. (ไทย) ๑๔/๑๒๐, ๑๖๘, ๗๐๑ / ๗๗,๙๗,๓๓๘., ขุ.มหานิเทส (ไทย) ๒๙/๔๙ ,๕๐ ,๑๘๒/๔๓, ๓๘, ๑๐๙, ๑๑๐ ., อภิ.วิภัง. (ไทย) ๓๕/๘๔,๘๕ /๕๒ ,๕๓.

"ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ์ ๕[๒๙]

อชฺฌตฺตํ แปลว่า **ในภายใน** ได้แก่ **ธรรมของตน** คือ **ขันธ์ของตนนั่นเอง, ธมฺเมสุ** แปลว่า **ในธรรมทั้งหลาย** ได้แก่ **ขันธ์ ๕, ธมฺมานุปสฺสี** ได้แก่ **พิจารณาเห็นขันธ์ใดขันธ์หนึ่งใน ๕ ขันธ์นั้น**

วิหรติ แปลว่า **อยู่ด้วยอำนาจแห่งธรรม** คือ กัมมัฏฐานมีความเพียร สติ สัมปชัญญะ ผู้ปฏิบัติลงมือเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ปฏิบัติจนถึง อุทยัพพยญาณ เป็นต้น[๓๐]

การเกิดดับของขันธ์ ๕ มีลักษณะ ๕๐ อย่าง ฯลฯ ผู้ปฏิบัติเมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้ว ตรุณอุทยัพพยานุปัสสนาญาณก็จะบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น[๓๑]

ธัมมานุปัสสนา ตอนที่ ๓ : อายตนะ ๑๒

โยคีผู้ปฏิบัติมายาวนาน มาหลายสำนักแล้ว เมื่อมาที่นี้ คงได้สวดสาธยายสติปัฏฐาน ก็คงเข้าใจเนื้อหาสาระ แนวทางการปฏิบัติมากขึ้นจากการที่เราท่านทั้งหลาย องค์ประกอบที่สำคัญคือ อายตนะ ๑๒ เป็นรูป ๑๐ คือ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส=โผฏฐัพพะ, เป็นนาม ๑ คือ ใจ (จิต) เป็นทั้งรูปทั้งนามมี ๑ คือ **ธัมมายตนะ** ธัมมายตนะนั้น ได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน ๑ เจตสิกกับนิพพานเป็นนาม สุขุมรูป ๑๖ เป็นรูป

---

[๒๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙., ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๑๖/๑๑๔-๑๑๕., ดูรายละเอียดใน (สํ.ข.อ. ๒/๑/๑๖, อภิ.สงฺ.อ. ๑๒๑๙/๔๔๒), เมื่อกล่าวโดยสรุป อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นตัวทุกข์ (ม.อุ. ๑๔/๓๗๓/๓๑๙, ขุ.ป.(แปล) ๓๑/๓๓/๕๓, อภิ.วิ.อ. ๒๐๒/๑๗๗., วิสุทธิ์. ๒/๕๐๕/๑๒๒) และดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (แปล) ๓๕/๒๐๒/๑๖๖ ประกอบ.

[๓๐] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) วิปัสสนากรรมฐาน, บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด กทม. ๒๕๕๔.) หน้า ๙๓๗-๙๓๙.

[๓๑] วิปัสสนากรรมฐาน รวบรวมโดย ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย (หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมิกะโท) มูลนิธิสัทธัมมโชติกะจัดพิมพ์). หน้า ๑๑๗-๙๘.

เมื่อมีการกระทบสัมผัสเกิดขึ้นเรียกว่า **การได้เห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้ลิ้มรส การได้สัมผัส และการได้รับรู้ทางใจ เรียกว่า อายตนะ ๑๒ คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖**[๓๒]

การพิจารณา ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑) รู้ชัดตา รู้ชัดรูป และสังโยชน์ใด อาศัยตาและรูปทั้ง ๒ นั้น เกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์[๓๓] ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว[๓๔] จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น[๓๕] ฯลฯ

ธัมมานุปัสสนา ตอนที่ ๔ : โพชฌงค์ ๗

โยคีผู้ปฏิบัติธรรม ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่งภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗[๓๖] ประการ มีอยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ดังที่ได้สวดสาธยายมาแล้ว

---

[๓๒] **อายตนะภายใน** ๖ หมายถึง อายตนะภายในสิ่งที่อยู่ในร่างกายเรา คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, และใจ **อายตนะภายนอก ๖** หมายถึง สิ่งที่อยู่ภายนอก เข้ามากระทบสัมผัส เช่น สีต่างๆ ,เสียงต่างๆ, กลิ่นต่างๆ, รสต่างๆ, กายสัมผัสต่างๆ, ดูรายละเอียดใน (ม.อุ.อ. ๓/๑/๓๐๖., สํ.สคา.อ. ๑/๑/๑๒๙,๒๙๕., สํ.สฬา.อ. ๔/๑/๓๘๗-๓๘๘,๓๙๓., ขุ.ขู.ธม.อุ.อ. ๔๔/๑๕๒,๓๙๒-๓๙๓., อภิ.วิ.อ. ๑/๑๗๐-๑๗๑,๑๗๙, ๕๓๒-๕๓๔.)

[๓๒] **สังโยชน์** แปลว่า กิเลสเป็นเครื่องผูกสรรพสัตว์ไว้ หมายความว่า สัตว์ทั้งหลายพากันเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในกามภพ รูปภพ อรูป ก็เพราะถูกกิเลสคือ สังโยชน์ ผูกไว้เสมือนหนึ่งเชือกที่ผูกโยงสัตว์ไว้ หรือผูกวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ไม่ให้หลุดออกไป ฉะนั้น สังโยชน์ มีอยู่ ๑๐ อย่าง คือ กามราคะ ภวราคะ ปฏิฆะ มานะ ทิฏฐิ สีลัพพตปรามาส วิจิกิจฉา อิสสา มัจฉริยะ และอวิชชา., ดูรายละเอียดใน (วิปัสสนากรรมฐาน ฯ) หน้า ๙๔๑-๙๔๓. ขุ.ขุ.ธม.อุ.อ. ๔๕/๖๐๐, ๖๕๔, ๖๙๓, ๗๒๘.,

[๓๒] คำว่า **ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส** ความว่า ส่วนการละสังโยชน์แม้ทั้ง ๑๐ อย่างนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วโดยความหมายว่ายังละไม่ได้ก็ดี โดยการฟุ้งขึ้นก็ดีด้วยเหตุใด เธอย่อมรู้ชัดซึ่งเหตุนั้นด้วย บทว่า **ยถา จ ปหีนสฺส** ความว่า สังโยชน์ ๑๐ อย่างนั้น แม้ที่ละได้แล้วโดยตทังคปหาน และวิกขัมภนปหาน จะไม่มีการเกิดขึ้นต่อไปเพราะเหตุใด เธอก็รู้เหตุนั้นด้วย อธิบายว่าก็สังโยชน์นั้นจะไม่มีการเกิดฯ ขึ้นต่อไป คือ สังโยชน์ ๕ อย่าง ต่างด้วยทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส อิสสา และมัจฉริยะ จะไม่มีการเกิดขึ้นต่อไป เพราะโสดาปัตติมรรคก่อน.ดูรายละเอียดใน (ที.ม.อ. ๒/๒/๓๒๘-๓๓๐., ที.ปา.อ. ๓/๒/๒๙๔-๒๙๙., ที.มู.อ. ๑/๑/๔๒๗, ๗๕๕, /๗๕๗)

[๓๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓., ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๘/๑๑๖-๑๑๗., ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. ๒/๒/๒๗๗,๓๓๑,-๓๓๓., ม.มู.อ. ๑/๑/๑๘/๑๙๑-๑๙๙., ม.อุ.อ. ๓/๑/๓๘๓-๓๘๔,๔๗๖., สํ.สคา.อ. ๓๕๗-๓๙๒-๓๙๓., สํ.สฬา.อ. ๔/๑/๔๐๖,๔๘๑., สํ. มหา.อ. ๕/๑/๑๘๕-๑๘๗, ๒๐๒-๒๐๖, ๒๑๓-๒๑๘, ๒๒๐-๒๒๓, ๓๐๙.)

กิจแม้ทั้งหมดจะสำเร็จได้ด้วยสติ เว้นสติเสียอาจยังกิจนั้นให้สำเร็จได้ไม่ เพราะฉะนั้น พระองค์จึงตรัสอย่างนี้ ในพระสูตรนี้ พระองค์ตรัสโพชฌงค์อันเป็นวิปัสสนาส่วนเบื้องต้น อย่างเดียว[๓๗] ใน (อัคคิสูตร)

ผู้ที่บำเพ็ญสติสัมโพชฌงค์บริบูรณ์ดีแล้ว จนได้สำเร็จมรรค ผล นิพพานนั้น ในสมัยพุทธกาลมีมาก ได้แก่ พระสาวกทุก ๆ รูป แต่ในที่นี้จะยกเป็นตัวอย่าง พระนางสุปปวาสา พระธิดาของพระเจ้าโกลิยะทรงครรภ์อยู่ถึง ๗ ปี มีครรภ์หลงอยู่ถึง ๗ วัน พระนางสุปปวาสานั้น ผู้อันทุกขเวทนากล้าเผ็ดร้อนถูกต้องแล้วทรงอดกลั้นได้ด้วยการตรึก ๓ ข้อว่า (๑) พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นตรัสรู้ด้วยพระองค์โดยชอบหนอ ย่อมทรงแสดงธรรม เพื่อละทุกข์เห็นปานนี้ (๒) พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ปฏิบัติดีแล้วหนอ ปฏิบัติเพื่อละทุกข์เห็นปานนี้ (๓) นิพพานซึ่งเป็นที่ไม่มีทุกข์เห็นปานนี้ เป็นสุขดีหนอ[๓๘]

โพชฌงค์มีประโยชน์ ๓ ขั้น

๑. ประโยชน์ขั้นต่ำ เพียงแต่ได้ท่องจำได้ สวดได้ ก็เป็นมหากุศล แม้ฟังผู้อื่นสวด เช่น เจริญพุทธมนต์ก็เป็นมหากุศล บางทีบำบัดทุกขเวทนาต่าง ๆ ให้หายไปได้ เคยมีตัวอย่างในพระไตรปิฎก พระมหากัสสปะ พระมหาโมคคัลลานะ พระพุทธเจ้าก็นำเอาบทสวดนี้สาธยาย ท่านทั้งสองก็หายจากอาพาธทันที

๒. ประโยชน์ขั้นกลาง สามารถทำให้ผู้บำเพ็ญให้ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี

๓. ประโยชน์ขั้นสูง สามารถทำให้ผู้บำเพ็ญให้ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้

---

[๓๗] สํ. มหา.อ. ๕/๑/๑๘๕-๑๘๗, ๒๐๒-๒๐๖, ๒๑๓-๒๑๘, ๒๒๐-๒๒๓, ๓๐๙.)

[๓๘] ขุ.ขุ.ธมฺ.อุ. (ไทย) ๑/๒/๕๙-๖๒/๖๗-๗๐., ขุ.อปทาน.(ไทย) ๑/๒/๑/๑๓๗/๑๕๕., ดูรายละเอียดใน (องฺ.เอก.ทุ.ติ.อ. ๓๒/๓๘๔-๓๘๗., องฺ.เอก.ทุก.อ. ๑/๒/๑๓๘-๑๓๙., ขุ.ขุ.ธมฺ.อุ.อิติ.อ. ๔๔/๒๑๑-๒๑๔,๒๕๘-๒๖๐.,)

ธัมมานุปัสสนา ตอนที่ ๕ : อริยสัจจ์ ๔

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมายาวนานพอสมควรแล้ว ก็จะมีความเข้าใจใน**ไตรลักษณ์** ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง คือ **อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา** ในธรรมทั้งหลายมีอยู่ในอริยสัจ ๔ นี้เอง ดังที่ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ดังที่ได้สวดสาธยายมาแล้ว

๑) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์[๓๙]

๒) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้สมุทัย[๔๐]

๓) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกขนิโรธ[๔๑]

๔) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา[๔๒]

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า **"ธรรมมีอยู่"** ก็เพียงเพื่อ อาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่อย่างนี้

บทสรุป ก่อนจะจบแต่ละเรื่อง ทุก ๆ เรื่องในสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม จะต้องจบโดยเป็นแนวทางอันเดียวกัน มีดังนี้

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่ากาย, เวทนา, จิต, ธรรม, มีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกาย, เวทนา, จิต, ธัม, อยู่อย่างนี้[๔๓]

---

[๓๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖-๓๙๙/๓๒๔-๓๒๘.,ม.มู.(ไทย) ๑๒/๑๑๙-๑๓๒/๑๑๘-๑๒๑.

[๔๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙-๓๓๑., ม.มู.(ไทย) ๑๒/๑๓๓/๑๒๑-๑๒๓.

[๔๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒.,ม.มู.(ไทย) ๑๒/๑๓๔/๑๒๓-๑๒๕.

[๔๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒-๔๐๗/๓๓๕-๓๓๘.,ม.มู.(ไทย) ๑๒/๑๓๕-๑๓๖/๑๒๖-๑๒๘.

[๔๓] ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔.

๕. อานิสงส์การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔[๔๔]

พระพุทธเจ้าทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี ลดลงมา ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี ลดลงมา ๗ เดือน ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน ๑๕ วัน ลดลงมา ๗ วัน พึงหวังผลได้ ๒ อย่าง คือ

๑. พระอรหัตตผล ในปัจจุบันนี้

๒. ถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ (สังโยชน์เบื้องสูง) ก็จักเป็นพระอนาคามี

ประโยชน์อันสูงสุดที่ผู้ปฏิบัติพึงได้รับ

๑) เพื่อทำให้จิตบริสุทธิ์

๒) เพื่อดับความเศร้าโศกเสียใจพิไรรำพัน

๓) เพื่อดับทุกข์ทางกาย ทางใจ

๔) เพื่อเข้าถึงอริยสัจ ๔ (กระแสแห่งพระอริยบุคคล)

๕) เพื่อบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางสายเดียวนี้ พระพุทธเจ้าตรัสภาษิตนี้แล้ว ภิกษุมีใจยินดีต่างชื่นชมพระพุทธภาษิตของพระพุทธเจ้า.

---

[๔๔] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๑๒๘-๑๓๑. ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. ๒/๔๐๔/๔๒๒, ม.มู.อ. ๑/๑๓๗/๓๑๘.

คำอธิบายสัญลักษณ์ และคำย่อ

ก. คำย่อในพระไตรปิฎก

คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ใช้เป็นข้อมูลในการอ้างอิง โดยระบุ เล่มที่ / ข้อ / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๒ / ๑๐๖ / ๑๐๑ = หมายถึง สุตตันตปิฎก ที = ทีฆนิกาย ม = มหาวรรค (ไทย) = พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๑๐๖ หน้า ๑๐๑ เป็นต้น

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (ไทย) = สุตตันตปิฎกทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎกทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎกทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย) = สุตตันตปิฎกมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎกมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎกมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
สํ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎกสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎกขุททกนิกาย มหานิทเทส (ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย) = สุตตันตปิฎกขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. = อภิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์ (ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสส

วิสุทธิ. = วิสุทธิมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย)

ข.คำย่อคัมภีร์อรรถกถา

พระไตรปิฎกฉบับอรรถกถาภาษาไทย ซึ่งปัจจุบันมีเฉพาะฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย เช่น ที.ม.อ. (แปล) ๒/๒/๒/๒๗๔/๒๑๐. หมายถึง พระสูตร (ที.=ทีฆนิกาย ม.=มหาวรรค อ.=อรรถกถา เล่มที่ ๒/ภาคที่ ๒/ตอนที่ ๒๗๔/หน้า ๒๑๐.) ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๒๕.

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ. (แปล) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ที.ม.อ. (แปล = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.มู.อ. (แปล) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสูทนี มูลปัณณาสก์อรรถกถา (ภาษาไทย)
สํ.ส.อ. (แปล) = สังยุตตนิกาย สารัตถปกาสินี สคาถวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
สํ.นิ.อ. (แปล) = สังยุตตนิกาย สารัตถปกาสินี นิทานวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
องฺ.ทุก.อ. (แปล) = อังคุตตรนิกาย มโนรถปูรณี ทุกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ. (แปล) = ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.อ. (แปล) = ขุททกนิกาย เอกกนิบาตชาตกอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ (แปล) = ขุททกนิกาย สัทธัมมปกาสินี ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรม

อภิ.สงฺ.อ (ไทย) = อภิธรรมปิฎก ธัมมสังคณี อัฏฐสาลินีอรรถกถา (ภาษาไทย)
อภิ.ปญฺจ.อ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก ปัญจปกรณ์อรรถกถา (ภาษาไทย)

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระไตรปิฎกภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม. มหามกุฏราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง, ๒๕๔๖.

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๕) วิปัสสนากรรมฐาน. : บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด กทม. ๒๕๕๔.)

รายชื่อผู้ร่วมทำบุญจัดพิมพ์หนังสือ
มหาสติปัฏฐานสูตรแปล (ฉบับปรับปรุง)
ถวายเนื่องในพิธีฉลองอุโบสถ - และหอพระธรรมมังคลาจารย์ ๙๐

คุณณัฐวรรณ จันทร์สคราญ และครอบครัว จันทร์สคราญ และครอบครัว Freshy Face
๗๘,๕๐๐ บาท
พระอาจารย์อำนวยศิลป์ สีลสํวโร *(เป็งเครือ)* ๑๐,๐๐๐ บาท
คุณภัทรา, น.ส.มยุรี, น.ส.นันทวรรณ, คุณภานุพงษ์, คุณทัศวงศ์ พร้อมด้วยครอบครัว,
แม่มานิตย์ ร้อยพุทธ พร้อมครอบครัว, คุณอุษา ประทุมศรี พร้อมครอบครัว,
คุณฉัตรพร อำมาตย์กุล, คุณอารยา ปิ่นขุนทด ๑๐,๐๐๐ บาท
บริษัทกรุงเทพโอเอคอมส์ จำกัด ๑๐,๐๐๐ บาท
คุณสุนทร รัตนพงศ์สงวน และ คุณณัฏฐ์ฐา ศศิธร ๑๐,๐๐๐ บาท
คุณวิไล สงวนพงษ์ และครอบครัว ๕,๐๐๐ บาท
คุณวิเชษฐ์ - คุณกุมุทนาถ กาญจนกิจ ๕,๐๐๐ บาท
คุณพัชรี ชื่นสมทรง ๕,๐๐๐ บาท
พลเอก สกนธ์ , คุณนวลอนงค์ สัจจานิตย์ พร้อมด้วยครอบครัว ๕,๐๐๐ บาท
คุณธานินทร์ - คุณดวงทิพย์ ชลารักษ์ พร้อมครอบครัว ๕,๐๐๐ บาท
น.ส. จิมมี่ เกษสุวรรณ ๕,๐๐๐ บาท
คุณชวัลณัฏฐ์ ก้องภพนราวิชญ์ ๕,๐๐๐ บาท
เด็กชายอินทัช เสถียรกิจ ๕,๐๐๐ บาท
คุณดวงทิพย์-คุณธานินทร์ ชลารักษ์ ๕,๐๐๐ บาท
คุณภรณ์สิรี รัตนมงคลพันธ์ - คุณคำไหม ต่อปัญญา พร้อมเพื่อนร่วมงาน สำนักงาน AIA
จ.เชียงใหม่ ๓,๗๒๑ บาท
พระมหาชุติโรจน์ ฉนฺทวุฑฺโฒ (นายพันธ์-แม่สาน ศิลาคำ) ๓,๓๐๐ บาท
พระมอญ และคณะศิษย์ ชาวมอญ (กทม.) ๑๐๐ (USA)
คุณบำเพ็ญ - คุณองุ่น ศิริธนาทรัพย์ ๓,๐๐๐ บาท
คุณสุชาติ - คุณดวงรัตน์ ลิมโปดม ๓,๐๐๐ บาท
คุณสุวัชชัย - คุณวราพร เอกชัยศิริ ๓,๐๐๐ บาท
คุณชาตรี - คุณจงรักษ์ ศาสตร์กุลวณิชย์ ๓,๐๐๐ บาท
คุณนันท์นลิน ดินขุนทด (ร่วมกับคณะศิษย์) ๓,๐๐๐ บาท
คุณธัญรัศมิ์ ธวัชมงคลศักดิ์ ๓,๐๐๐ บาท
พระอาจารย์อำนวยศิลป์ สีลสํวโร และคณะโยคีวันที่ ๑๐ ก.ย. ๕๖ ๒,๕๐๐ บาท
คุณสราญจิต นวมงาม พร้อมครอบครัว ๒,๕๐๐ บาท
คุณพีรภาส สยาคำ ๒,๕๐๐ บาท

ทำบุญรายละ ๒,๐๐๐ บาท

พ่อพุธ, แม่สุรีย์, น.ส.ดลนภา กันทะวงค์ พร้อมครอบครัว, แม่ชีสุพิศ ศิริพันธ์, คุณปภาลี แซ่หว่อง, คุณภัคพงศ์ เจาวัฒนา, คุณมานะ-คุณพรรณี ฉันท์พลากร, คุณสุเจนต์-คุณสุนันท์ ศรีสุข, คุณพิสิษฐ์, คุณนันทิกาญจน์ จิตรวรพงษ์ พร้อมครอบครัว, คุณปฐวี บุญล้น, คุณผดุงพันธุ์-ร.ต.ต.จันทร์ รังษี, ด.ญ.ผดุงพร รังษี, คุณแสงระวี จันทร์สคราญ, บริษัทเอฟ ที ซี เฟลมิชไทย จำกัด

ทำบุญรายละ ๙๙๙ - ๑,๕๐๐ บาท

คุณสมจิต-คุณวันทนีย์-คุณอริสา มุณีสินชัย (๑,๕๐๐), คุณจีรดี เบญจวรรณ (๑,๕๐๐), น.ส. ฐิติรัตน์ แซ่จันทร์ (๑,๒๐๐), คุณประไพศรี รังงามเชย และ ครอบครัว (๑,๐๐๒),

ทำบุญรายละ ๑,๐๐๐ บาท : คุณชรรจ์ กาญจนกิจ และครอบครัว, คุณสามารถ-คุณเทียนสว่าง รุ่งรุจิไพศาล, คุณนิธาวดี ลิมโปดม, คุณดิถีชัย-คุณเบญจกาญจน์ ลิมโปดม, คุณธีระ เอี่ยมศิริรักษ์ พร้อมครอบครัว, แม่ชีลัดดา ศรีปรางค์, คุณเมนะกา แสงซอน, คุณทัศนีย์ ศรีมูล, น.อ.อัตตวา-คุณวงจันทร์(หนุ่ย) อุ่นอบ, น.ท.ประเสริฐ คุณสาคร พงษ์ลำเจียก, แม่เหมย เป็งเครือ พร้อมครอบครัว, คุณสกุณา ตาปัน, คุณเพชรพจี เสาวกุล แซมซั่น และครอบครัว, คุณญารินทร์ ตาปัญญา, คุณทรงกรด พ่วงเฟือง, คุณธันยาพร ทับทิมดำ, คุณสรวรรณ นามเมือง และ คุณปรเมศวร์ สิงห์โพธิ์, คุณสุภาภรณ์ บุญกำเนิด, คุณพิมพ์พร กองกาญจน์ และครอบครัว-ร้านมุมการ์ตูน, คุณชิษณุชา คุณพีรภัคร์ โกสุวรรณ และครอบครัว, คุณศราวุธ ชัยศรี, คุณฉัตร์ปรินทร์ ไตรวรางค์กูล และคุณอนัญญา มั่นหมาย, คุณวรวุฒิ ชุณหพงษ์, คุณชานาวรรณ อึ้งนำชัย-คุณยศวีร์ พัวอุดมณ์ชัย, คุณบุญจันทร์-คุณอ้อมเดือน คำนวนสินธุ์, คุณหทัยทิพย์-ด.ญ. อรินธิรา ทายดี, คุณสุดา จันทพันธ์, คุณธีระและครอบครัว, คุณพระรถ หุ่นภู่ (๙๙๙ บาท)

ทำบุญรายละ ๕๐๐ บาท

คุณนรินทร์ พรฤดีรมย์, คุณสุวิทย์-คุณรัศมี พรฤดีรมย์, คุณประภาภรณ์ พรฤดีรมย์, คุณไพศาล - คุณกรวรรณ บุญบูรพงษ์, คุณทรงศักดิ์-คุณมาลี ปฏิพัทธ์วุฒิกุล, คุณมาโนชญ์-คุณสุภาวดี ตั้งฑิกุล, คุณอุษณีย์ ตั้งเสรีสุข, คุณสัมพันธ์-คุณประโลมจิต กู้ประเสริฐ, คุณตั้งเตียงเล้ง และ ภริยา, คุณวิชญากาญจนกิจ และครอบครัว, คุณกฤษฎ์ กาญจนกิจ และครอบครัว, คุณสุจิตรา พีระพรเลิศ และครอบครัว, คุณสุวดี หมู่สิน และครอบครัว, คุณสุรีย์ หมู่สิน และครอบครัว, คุณธรณ์เทพย์ กรัยบุรานนท์ และครอบครัว, คุณขวัญใจ ปัญญาดี และครอบครัว, คุณหนูคล้าย-คุณนิมิต ศรีหนองเป็ด และครอบครัว, คุณสุพรรณี เรือนเป็ง, น.ส.ชุติกาญจน์ กุลมา พร้อมครอบครัว, น.ส. บังอร กันทะวงค์ พร้อมครอบครัว, แม่ชีบัวผิน พิเคราะห์, คุณอุมารี พรมมาโฮม และครอบครัว, คุณพูลสวัสดิ์ ถนัดกิจ-คุณภัทราวุธ และครอบครัว, คุณ Ploy Phithayasarakarn หนวดบิวตี้, คุณพรสุดา ติลา และคุณปราณี มีข้า, คุณนีรนุช หล้าซุย, คุณกวิน ทีฆะอำไพ, คุณจริยาภรณ์ เพชรางกูร และครอบครัว, คุณไพลิน ชนิคมคำควร และครอบครัว, คุณนฤมล พูลเอี่ยม, คุณวิภา ก้อนทอง, คุณยุพา วงศ์ไชย, คุณจุฑามาศ เจง, คุณสอิ้ง อมิตเดช, แม่ชีศรีคำ เมตะกิต, คุณยุพิน มณีวรรณ, คุณมยุเรศ ทีฆพุฒิสกุล, คุณวรุตม์ ทีฆพุฒิสกุล, คุณพีรพงษ์ ทีฆพุฒิสกุล, คุณธิดารัตน์ ทีฆพุฒิสกุล, แม่ชีชาวจีน (๕๑๐)

ทำบุญรายละ ๔๐๐, ๓๐๐ บาท

คุณเมธาพร บุญมาลัย (๔๐๐), คุณเกริกกิตติ์ กาญจนากร (๔๐๐), คุณปนัดดา อัศวพิบูลย์และครอบครัว, คุณนพสิทธิ์ ฐิติวัฒนชัยกิจ พร้อมครอบครัว, คุณณกรณ์ คุณสวลี ชัยณกุล พร้อมครอบครัว,

คุณประภัสสร เดชะบุญ, คุณสุนันทา วงศ์ลังกา, คุณภัทรภร พวงมาลัย, คุณปรียนิดา สารีบุตร และครอบครัว, คุณสุทธิกานต์ แจ่มเที่ยงตรง และครอบครัว, ดญ.สุลักษณะ เคนท้าว (น้องนินจา) และครอบครัว, คุณรัชนี คงคาชนะ และครอบครัว, ครอบครัวพุธรัตน์ฉายแสง (๓๗๐)

ทำบุญรายละ ๒๕๐, ๒๐๐, ๑๙๙ บาท

คุณสุกิจ หาหิงษา และครอบครัว (๒๕๐), คุณอลิสรา อุตยวัฒน์ และครอบครัว (๒๕๐), คุณสุดชาติ ภูศรีฤทธิ์ และครอบครัว, คุณสุพรรณี หอมมณฑา และครอบครัว, คุณอรวรรณ แตงพิศ และครอบครัว, คุณวัชรพงศ์ เทพณรงค์ และครอบครัว, คุณนภัสดล เอี่ยมอ่ำ และครอบครัว, คุณนุชนาฎ ถนอม, น.ส.ธารวิมล ด.ช.นิธิกร บุญท้าว, คุณพัชรนันท์ กันพเปา, คุณปิตพุทธินันท์ ชัยเดช, คุณรตยา ก้างออนตา, คุณกนิษฐา พบสุข, คุณมนต์พิสุทธิ ชัยเดช, คุณวิมลพรรณ สุรินธรรม, ด.ญ.ธารพิรุณ และ ดช.พสุสะปู, คุณจริญา แสงคำ, คุณเสาวลักษ์ แก้วพรม, คุณจุฑามาศ สัมปุรณะพันธ์, คุณเอกพจน์ สมเกตุ, คุณอดิศักดิ์ แพงมาลา และครอบครัว, คุณทิฆัมพร อุตชี และครอบครัว, คุณวรางคณา เชื่อมรัมย์, คุณสุธิวัลย์ โอแสงเจริญไชย, น.ท.นฤพนธ์-คุณโกมลชนก-ด.ญ.ธัญชนก ปาลศรี และครอบครัว, นางสาววารุณี ญาติฝูง, คุณชัยวัฒน์ สุขคำ และครอบครัว, คุณอาทิตย์ หาญวงศ์ และครอบครัว, คุณธนัตฉัตร์ ศิรีวัฒน์ภัทรา และครอบครัว, คุณธัญกมล งามพิมลกุล และครอบครัว, คุณสุภัค เจริญรัมย์ และครอบครัว (๑๙๙)

ทำบุญรายละ ๑๖๐, ๑๐๐ บาท

คุณดุษนีวรรณ แซ่หย่าง, ด.ช. อภิวัฒน์ สถาพร (๑๖๐ บาท), คุณจิรานุช พานเพ็ชร และครอบครัว, คุณศิริพร ซัวเกษม และครอบครัว, คุณถาวร ฐิติกุลรวีพงษ์ และครอบครัว, คุณยุพิน วิเวกเพลิน และครอบครัว, คุณณัฐหทัย แสงไชย และครอบครัว, คุณวัฒนา เจี่ยเจริญ และครอบครัว, คุณณัฏฐกันย์ ศรีสุวรรณ, คุณอิทธิชัย หนองใหญ่ และครอบครัว, น.ต.ประกิต-คุณอัจฉรา รุ่งบุญคง และครอบครัว, คุณฉายสุดา มณีใส, Mis.Jessica คุณภัทรพล Leong Mooi มังกรเพ็ชร, คุณฉายสุดา มณีใส, คุณอณุภูมิ ใจจา, คุณชุติกานต์ นิลบ่อ, ด.ญ.อริศรา สมเกตุ, คุณมุขธิดา ศิริจันทร์ และครอบครัว, คุณสมทรง ศิริจันทร์ และครอบครัว, คุณธิติพัฒน์ ซางเลง, คุณกิตติ์ธนา นพดารา และครอบครัว, คุณมธุรส กิติทรัพย์กาญจนา และครอบครัว, ด.ญ.คณิศร โสภณธานาพร และครอบครัว คุณวัลลภา–คุณชัญญา อัมสุทธิ์, คุณสุกัญญา ศรีนิล และครอบครัว, คุณจักรภัทร ศรีอินทร์ และครอบครัว, คุณอรพินท์ พรหมรักษ์ และครอบครัว, คุณวลีกาญจน์ พ่วงเพ็ชร และครอบครัว, คุณวันวิสาข์ อยู่เย็น และครอบครัว, คุณเบญจวรรณ เชื่อมรัมย์, คุณชลรัตน์ฎา โตใจ และครอบครัว, ประเสริฐ การไฟฟ้า โดยนายฐาปนิต อยู่แท้กูล, ด.ญ.เขมิกา ไกรรักษ์, คุณปัญจรัตน์ สุวรรณศิริคำ(๑๕๐), คุณชนันภรณ์ ปิติวุฒิ - คุณณัฏฐพงศ์ ประคองสันติกุล, คุณณัฐนันท์ ทองดี, คุณสุกัญญา ติ๊บคำ, คุณไพลิน วิรุฬห์วิริยางกูร, คุณสันหจุฑา วงศ์แก้ว, คุณโกสน-คุณสวิง-คุณสุกัญญา-ด.ญ.วรัญญา-ด.ญ.สุพิชญา ปานคร้าม คุณจักรกฤษธ์ จุฑาผาดและครอบครัว, คุณ Laura Bruneau, คุณวิมลิน สว่างแจ้ง, คุณรุ่งนภา พนมการณ์, คุณสายหยุด เนตรบุญ, คุณปัญจรัตน์ สุวรรณศิริคำ (๑๕๐), ณชนันภรณ์ ปิติวุฒิ-คุณณัฏฐพงศ์ ประคองสันติกุล, คุณณัฐนันท์ ทองดี, คุณสุกัญญา ติ๊บคำ, คุณไพลิน วิรุฬห์วิริยางกูร, คุณสันหจุฑา วงศ์แก้ว, คุณโกสน-คุณสวิง-คุณสุกัญญา-ด.ญ.วรัญญา-ด.ญ.สุพิชญา ปานคร้าม คุณจักรกฤษธ์ จุฑาผาดและครอบครัว

“หากรายชื่อและยอดเงินทำบุญของท่านตกหล่นผิดพลาด คณะผู้ดำเนินการจัดพิมพ์กราบขออภัยมา ณ ที่นี้”

ร.ต.ต.หญิง จันทรพร รังสี และครอบครัว	๒,๐๐๐ บาท
คุณปุญชรัสม์ ตันติพันธุ์นิพัฒน์	๑,๐๐๐ บาท
คุณจำรัส-คุณศิริเนตร สุรินทร์แก้ว	๕๐๐ บาท
คุณพรชัย-คุณระเบียบ พิพัฒน์ธนภักดี	๕๐๐ บาท
คุณสิงห์เทา-คุณปาริชาติ เตชะโสด	๕๐๐ บาท
ดร. นพธ์-คุณกรรณิการ์ กาญจน์สัมมา	๕๐๐ บาท
คุณบุปผา นาคจู	๕๐๐ บาท
คุณชนิตราภัชต์ เสถียรเจริญสุข-Dr. Shiqeru	๕๐๐ บาท
คุณรินทร์ลภัส วีระธนพัฒน์	๔๐๐ บาท
คุณฉัตรสินี เหล่าสุนทรียา	๔๐๐ บาท
คุณรุจิรา หลักทุน	๓๖๓ บาท
คุณสิริกาญจน์ ปวรปรัชญ์กุล	๓๕๐ บาท
คุณอดุลย์ศักดิ์-คุณวิไลวรรณ วงศโกมลเชษฐ์	๓๐๐ บาท
คุณประชิตชัย ธีระเมฆ	๓๐๐ บาท
คุณลัดดาวรรณ บัวลาด	๓๐๐ บาท
น.อ.สมภพ-คุณนิภา เขาหนองบัว	๓๐๐ บาท
คุณเดือนงาม รัติวนิช	๒๐๐ บาท
คุณกัลยา อุบลรัตน์	๒๐๐ บาท
คุณชุลีณัฐ-คุณพิช โลห์เพชร	๒๐๐ บาท
คุณสมฤดี เครือบุญมา	๒๐๐ บาท
คุณแสงทอง สีแก้ว	๑๓๒ บาท
คุณจินตนา พุทธโกษา	๑๐๐ บาท
คุณวิไลวรรณ นภาจรี	๑๐๐ บาท
คุณนลินี ลงกานี	๑๐๐ บาท
คุณอรพรรณ เสงี่ยมพร	๑๐๐ บาท
คุณชลดา ภิชัย	๑๐๐ บาท
คุณไพฑูรย์ วังขาว	๑๐๐ บาท
คุณกนกวรรณ พันธุ์แก้ว	๑๐๐ บาท
แม่ชีอำนวย สุภิรับ	๕๐ บาท
คุณเข็มจิรา บุญรอด	๕๐ บาท



มหาสติปัฏฐานสูตรแปล (ฉบับปรับปรุง) มุทิตา คารวะ ในวันสิริอายุวัฒนมงคล 53 ปี พรรษา 32 พระครูภาวนาวิรัช

สำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ 2
วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
โทร. 053-810-180 กด 0, 053-278-620 กด 0, โทรสาร. 053-810-197, 053-810-186
www.watrampoeng.com / www.watrampoeng.net / E-mail : watrampoeng@hotmail.com